

# वैद्यकल्पतरु लेखमाळा

प्रकाशक—

वैद्य रविशंकर जटाशंकर त्रिवेदी  
अमहाबाद.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કૉપીરાઇટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૨૪૪૩૦ કિંમત ૩-૦-૦

ગ્રંથનામ વૈદ્ય ડિ-પ્લોમી લેખમાળા.

વર્ગિક ડિ.૨૭



# વૈદ્યકલ્પતરુ લેખમાળા

સ્વ. વૈદ્યરાજ જટારાંકર દ્વીલાધર ત્રિવેદીના  
લખાએલા લેખોનો સંગ્રહ

છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર  
વૈદ્ય રવિરાંકર જટારાંકર ત્રિવેદી  
પ્રો. ગુજરાત આયુર્વેદિક ફાર્મસી  
તંત્રી-વૈદ્યકલ્પતરુ  
ગાંધીરાડ - અમદાવાદ

સને ૧૯૪૩  
ડીસેમ્બર

આવૃત્તિ ૧લી

સંવત ૨૦૦૦  
માગશીર્વ

કર્મિત રૂ. ૩-૦-૦

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય  
અમદાવાદ  
ગુજરાતી ડૉપીસાઈટ-સંગ્રહ  
૨૪૪૩૦

અમદાવાદ-થી "સામન્ત ન્યુમિસ્ટી" પ્રિન્ટિંગ પ્રેસમાં  
પરીખ સુરેશચંદ્ર પોપટલાલે છાપ્યું.



स्व. वैदराज नटशंकर लीलाधर त्रिवेदी

# પ્રકાશકનું નિવેદન



સ્વ. વૈદ્યરાજ જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદીના બેપો વાંચવાની ઘણાં બાઈબોની મુદ્રા થયેલી અને તેની માંગણી થવાથી તેમજ શરવાતના વૈદ્યકલ્પતરના વાલ્યુએ સીલીકમાં નહીં હોવાથી તે માંગણીને સ્વીકાર કરવામાં આવ્યો અને સને ૧૯૩૪ થી એક ફરમાને વધારો કરી સને ૧૯૩૮ સુધી તેમના બેપો પ્રગટ કરવામાં આવ્યા. ઉપરાંત નવા ગ્રાહકોને લાભ આપી શકાય એવા હેતુથી વધારાની નકલ છપાવીને પુસ્તક રૂપે બહાર પાડવામાં આવેલ છે.

સ્વ. ના આ બેપો ઉપરાંત ઋતુ સંબંધીના બેપો ઋતુ સામ્રાજ્ય નામની ભેટની છુક તરીકે બહાર પાડીને તેમાં આપવામાં આવેલ છે. જૈનધર્મ અને દેશી વૈદ્યવિદ્યા અને આચારો અને આરોગ્યતાની એકવાક્યતાના નિબંધોના પશુ આ પુસ્તકમાં સમાવેશ થયે છે. કાગળની મોંઘવારીને લાઇને બેખમાળા છપાવવાનું કાર્ય બંધ થવાથી કેટલાક સ્ત્રી ઉપયોગી, બાળકો ઉપયોગી, શારીરજ્ઞાનના અને આરોગ્ય રક્ષણ તેમજ પરચુરણ વિષયો આપવા બાકી રહેલા છે. કાગળો સસ્તાં થતાં ઉપરોક્ત બેપો ફરમો વધારી વૈદ્યકલ્પતર માસિકમાં આપવાનો વિચાર છે અથવા તો ૧૯૪૫ થી વર્ષ બેસતાં પૂરા ૫૦ વર્ષ થશે અને તેથી સુવર્ણ જયંતિ નિમિત્તે જાનેવારીનો અંક ખાસ અંક તરીકે બહાર પાડીને સ્વર્ગસ્થના બાકીના બેપો તેમજ બીજા બેખકોના ઉપયોગી બેપોનો સંગ્રહ આપવામાં આવશે.

આ પુસ્તકમાં વાંચનારને કામળો જીના દેખાશે કેમકે છપાયાંને ૭-૮ વર્ષ થઇ ગયાં છે.



# વિષયની અનુક્રમણિકા

વૈદ્યકદ્વયતરૂ બેખમાળાનું પ્રથમ પૃષ્ઠ	...	...	...	...	...	૧
મહાત્મા શ્રી ઝંકુભટ્ટજીને પુષ્પાંજલી	...	...	...	...	...	૨
પ્રવેશક	...	...	...	...	...	૩
આરોગ્યમાળા	...	...	...	...	...	૭
કુદરતી નિયમ એજ ધર્મ	...	...	...	...	...	૧૭
પ્રાકૃત નિયમ	...	...	...	...	...	૨૬
સૃષ્ટિજન્ય અથવા સ્વાભાવિક ધર્મ	...	...	...	...	...	૨૬
સૃષ્ટિના અંત વિષે	...	...	...	...	...	૩૦
કુદરતી કાયદો	...	...	...	...	...	૩૨
ભુલ કરનારને કુદરત જ શિક્ષા કરે છે	...	...	...	...	...	૩૫
શારીરિક ધર્મ	...	...	...	...	...	૩૬
શારીરિક શિક્ષા	...	...	...	...	...	૪૦
✓ આરોગ્ય અને આયુષ્ય સાથે પ્રાણાયામનો સંબંધ	...	...	...	...	...	૪૨
આરોગ્ય અથવા શરીર સંરક્ષણ...	...	...	...	...	...	૪૬
આર્ય આચારોનો શરીર સંરક્ષણ સાથે સંબંધ	...	...	...	...	...	૫૧
માનસિક ઉન્નતા અથવા મનની વિષમતા	...	...	...	...	...	૬૧
શારીરિક આરોગ્ય સાથે સદાચારનો સંબંધ	...	...	...	...	...	૬૩
સંકલ્પ બળ અને નિયમોની શરીર પર અસર	...	...	...	...	...	૬૬
શારીરિક સદાચાર અને દુરાચાર	...	...	...	...	...	૭૦
શારીરિક અને માનસિક બળ એજ આપણી ચઢતીનું પહેલું પગથીયું છે	...	...	...	...	...	૭૪
દીધ આયુષ્યની જરૂર શા માટે છે !	...	...	...	...	...	૮૩
શારીરિક શુદ્ધિ	...	...	...	...	...	૮૮
શારીરિક શુદ્ધિ વિષે ચર્ચાપત્ર—તનમાંથી મનકે મનમાંથી તન ! પ્રશ્ન અને તેનો જવાબ	...	...	...	...	...	૯૨
પ્રજાની શારીરિક ઉન્નતીનાં પ્રતિબાધક કારણો	...	...	...	...	...	૯૬
આરોગ્યની પ્રાપ્તિ એ હથ્થર પ્રત્યે આપણી ફરજ નથી શું ?	...	...	...	...	...	૧૦૧
આરોગ્યની વાસ્તવિક વ્યાખ્યા	...	...	...	...	...	૧૦૪
મૃત્યુને માટે માણસોનો મિથ્યા ભય-મૃત્યુ એટલે શું !	...	...	...	...	...	૧૦૫
આચારો અને આરોગ્યતાની એકવાક્યતા	...	...	...	...	...	૧૧૦
✓ આયુર્વેદની કેટલીક આજ્ઞાઓ	...	...	...	...	...	૧૨૨
ઐષ્યુ, પ્રાણૈષ્યુ, ધનૈષ્યુ, પરબોઢૈષ્યુ...	...	...	...	...	...	૧૩૮
જેના શરીરમાં દોષ તેનાં કૃત્યોમાં પણ દોષ	...	...	...	...	...	૧૪૧
કુદરતી આજ્ઞાઓ	...	...	...	...	...	૧૪૩
આપણા કર્મમાં અધિકાર છે, ફળમાં નહિ	...	...	...	...	...	૧૪૬
શું આપણાં કર્મોના આપણે પોતે જવાબદાર નથી !	...	...	...	...	...	૧૫૧
બ્રાહ્મણોનું મિતાહારપણું	...	...	...	...	...	૧૫૩
✓ હું રોગી કે નિરોગી !	...	...	...	...	...	૧૫૫
✓ આધુનિક માનસિક શિક્ષણના યત્નમાં શારીરિક બળનો થતો હોમ	...	...	...	...	...	૧૬૨
હવે કુદરત તરફ વળો તો સાફ ...	...	...	...	...	...	૧૬૬

કુદરત પોતાના સ્વભાવ બદલે છે, ઋતુઓ બદલાય છે, પણ માણસ પોતાનાં						
ખાનપાન બદલતો નથી	...	...	...	...	...	૧૭૦
પ્રભના આરોગ્ય માટે ક્યારે જામશે !	...	...	...	...	...	૧૭૧
વહેલાં ઉઠવાની ટેવ-વૈષ્ણક શું કહે છે	...	...	...	...	...	૧૭૪
વૈષ્ણકશાસ્ત્રનું સર્વવ્યાપકપણું	...	...	...	...	...	૧૭૬
આરોગ્યશાસ્ત્ર વિરૂદ્ધ લગ્ન સમારંભો	...	...	...	...	...	૧૮૧
આરોગ્ય એટલે શું !	...	...	...	...	...	૧૮૬
આરોગ્ય પ્રાપ્તિમાં બુદ્ધિનો અપરાધ	...	...	...	...	...	૧૮૯
આરોગ્યતાની કુંચીઓ	...	...	...	...	...	૧૯૨
આપણા હાલના સંસારમાં સ્ત્રીઓનો ઉતારી પાડેલો દરજ્જો	...	...	...	...	...	૧૯૩
ઔષધોપચારથી આરોગ્ય અને આયુષ્ય વધે છે કે નહિ !	...	...	...	...	...	૨૦૧
શ્રદ્ધા-આરથા	...	...	...	...	...	૨૦૫
જૈનધર્મ અને દેશી વૈષ્ણવિદ્યા	...	...	...	...	...	૨૦૯
હિંદુ લોકોના જમણુવારો અને આરોગ્યતા	...	...	...	...	...	૨૧૭
દરદોના સંબંધમાં દરદીઓની જવાબદારી	...	...	...	...	...	૨૨૧
દરદોના સંબંધમાં ઉપચારકોની જવાબદારી	...	...	...	...	...	૨૨૫
વંધ્યત્વ વિષયમાં પુરોનોની જવાબદારી	...	...	...	...	...	૨૩૦
શૌચ-પવિત્રતા એટલે શું !	...	...	...	...	...	૨૩૫
લગ્ન મહિમા	...	...	...	...	...	૨૩૯
આયુર્વેદનું હિંદુ મંત્ર	...	...	...	...	...	૨૪૨
આવરદા ત્યાં ઉપાય	...	...	...	...	...	૨૪૬
અન્નદોષ	...	...	...	...	...	૨૪૯
શું ગરમ કરેલું કુધ નુકશાન કરે છે !	...	...	...	...	...	૨૫૧
પ્રાણીજન્ય ઔષધો	...	...	...	...	...	૨૫૩
તન્દુરસ્તીની કેટલીક ચાવીઓ	...	...	...	...	...	૨૫૯
સ્વગોત્રમાં લગ્ન	...	...	...	...	...	૨૬૧
ગોત્ર વિવાહનો નિષેધ વૈષ્ણક વિચારને અનુસરતો જ છે	...	...	...	...	...	૨૬૩
એક હાથમાં પૈસાને બીજા હાથમાં દવા	...	...	...	...	...	૨૬૫
નાદાન પુરૂષો માટે શિષ્યામણુના બે શબ્દો	...	...	...	...	...	૨૬૮
ખાનપાનના કેટલાક નિયમો	...	...	...	...	...	૨૭૦
મૃત્યુંજય-મૃત્યુને જીતો	...	...	...	...	...	૨૭૩
જીવાની શી રીતે ટકાવી શકાય !	...	...	...	...	...	૨૭૫
આરોગ્ય અને દીર્ઘાયુ કેમ થવાય !	...	...	...	...	...	૨૭૭
પરજીલી જીંદગીની જવાબદારી	...	...	...	...	...	૨૭૯
શરીરરૂપી મંદિર અને જીવાત્મારૂપી દેવ; તેને આપણે અપવિત્ર કરી રહ્યા છીએ	...	...	...	...	...	૨૮૧
ધડપણને આપણે જ વહેલું વહેલું બોલાવીએ છીએ	...	...	...	...	...	૨૮૫
ઝોરી અને આપણી અજ્ઞાન સ્ત્રીઓ	...	...	...	...	...	૨૮૯

જીના વિચારના બોઝેની દયાળનક સ્થિતિ	...	...	...	...	૨૬૭
પોશાકનું પ્રયોજન	...	...	...	...	૨૬૨
ખીડી પીનાસઓને ઉપયોગી સ્થના	...	...	...	...	૨૬૩
ઉત્તર દિશા તરફ માથું રાખીને સુવાનો અભિપ્રાય	...	...	...	...	૨૬૫
ખોટી શરમ ગુન્હા બરાબર છે	...	...	...	...	૨૬૬
તંદુરસ્ત છોકરાં શી રીતે ઉત્પન્ન થાય!	...	...	...	...	૨૬૭
અહમચર્યની ઉપયોગીતા	...	...	...	...	૨૬૮
તંબાકુ વાપરવા સામે ચેતવણી	...	...	...	...	૩૦૩
ખાળકને સાફ કે માફ શિક્ષણ ગર્ભમાંથી જ મળવા માંડે છે.	...	...	...	...	૩૦૫
સારાં સંતાનો ઉત્પન્ન કરવાનો કાયદો	...	...	...	...	૩૦૬
સ્વાભાવિક વેગો અને તેને અટકાવવાથી નિપજતાં પરિણામો	...	...	...	...	૩૧૮
અનુકરણ કરવા લાયક હિંદુ સ્વામી	...	...	...	...	૩૨૧
આરોગ્યનું રક્ષણ	...	...	...	...	૩૨૪
વૈલક ધંધાને લાંછન લાગે એવી ઉદવૈદ્યની યુક્તિઓ	...	...	...	...	૩૨૬
શું ઔષધોપચાર નકામા છે!	...	...	...	...	૩૨૮
ખાળકના ઉછેરવા સંબંધી આયુર્વેદની આજ્ઞા અને તે ઉપરથી સિદ્ધ થતી આર્ય- વૈલકની મહત્તા	...	...	...	...	૩૩૨
ગામડાંની આરોગ્યતા	...	...	...	...	૩૩૭
ખાળકને	...	...	...	...	૩૪૧
અકસ્માત ધન થાય ત્યારે શું કરવું!	...	...	...	...	૩૪૪
અહમચર્યના ભંજ વિષે બે કડવાં વચનો	...	...	...	...	૩૪૫
સ્વાભાવિક વેગો	...	...	...	...	૩૫૦
જન્મતાં પાણી પીવા વિષે	...	...	...	...	૩૫૨
જીનાસને જવામ-એક યુવકના પ્રશ્નનો જવાબ	...	...	...	...	૩૫૩
અહમચર્ય	...	...	...	...	૩૫૭
ગૃહશિક્ષણ	...	...	...	...	૩૬૧
અમારો અનુભવ-શારીરિક વિષય વિષે	...	...	...	...	૩૬૬



## મનુષ્યો માટે અપૂર્વ માઝા

આ માળાનો જેઓ નિત્ય શ્રદ્ધા અને પ્રેમથી પાઠ કરશે તેઓ આરોગ્ય, દીધીયુષ્ય, આયુષ્, આનંદ, ધન્યવાદ અને ઉત્તમ પુત્ર પરિવાર પ્રાપ્ત કરશે.

૧. જે આત્માના અધ્યક્ષની વાતો કરીએ તે અધ્યક્ષ તનમનને જ અવલંબીને છે !
૨. તનમનને નિત્ય સંબંધ હોવાથી પરસ્પરના આશ્રય વિના તેમની ઉત્થાન અશક્ય છે !
૩. શરીરશુદ્ધિ-નિરોગીપણું અને મનશુદ્ધિ-સદ્વર્તન એ બે આત્માન્નતિના પહેલાં પગથીયાં છે.
૪. લખી રાખો કે તનમનની શુદ્ધિ કે અશુદ્ધિ પોષણના પદાર્થો ઉપર મોટો કાબુ ધરાવે છે !
૫. શરીર, મન અને આત્માની અનુક્રમે ઉન્નતિ માટે શુદ્ધ અને સાદાં ભોજનની જરૂર છે !
૬. દરદો એ શારીરિક ગુન્હાની શિક્ષા છે અને શરીરના ગુન્હાની શિક્ષા શરીરને થવી જોઈએ !
૭. ગુન્હાઓ માટે ક્રૂરતા, દંડ, કેદ, ફાંસી; શરીરના ગુન્હા માટે દરદ, દાકતરની ડી, પથારી અને અકાળ મૃત્યુ !
૮. જેવા ગુણદોષનું આપણું સ્થળ શરીર ધડાશે તેવાજ ગુણદોષનું સૂક્ષ્મ શરીર-મન ધડાશે !
૯. આપણી ભૂલો માટે કુદરત રોમ મોકલે છે, તે માટે ધૈર્યથી સહીને અશ્રમ ભૂલો સુધારવી !
૧૦. લખી રાખો કે આપણાં દરદો આપણે કે આપણાં માઆપોએ કરેલી ભૂલનાં કડવાં ફળ છે !
૧૧. આપણાં શારીરિક અને માનસિક દરદો તથા વિકારોનો પણ આપણાં અચ્ચાંઓને વારસો મળવાનો છે !
૧૨. રોગી અને દુરાચારી માઆપો નિરોગી અને સદાચારી બાળકોને જન્મ આપવાને લાયક નથી !
૧૩. વસ્ત્રાભૂષણથી મહેલાં રોગી બાળકો કાદવના પૂતળાં કરતાં શ્રેષ્ઠ પણ ઉપયોગી નથી !
૧૪. “અહ્યય” એ શરીરરૂપી હવેલીનો પાયો છે. “બાળલગ્ન” એ હવેલીને ખેદાનખેદાન કરે છે !
૧૫. પંચકેશ રાખવા એ “અહ્યય” નથી. વીર્યનું રક્ષણ કરવું તેનું નામ “અહ્યય” છે !
૧૬. વીર્ય સંબંધી આવક જાવકનો હિસાબ નહિ રાખનારાઓજ વહેંહું દેવાળું કુંકે છે !
૧૭. આપણા અધા આચારો આડંબર માટે નહિ પણ આરોગ્ય માટેજ પળાતા હોવા જોઈએ !
૧૮. ઇન્દ્રિયોને પડેલી અને જડ થયેલી કુટેવો છુટતી નથી માટે તેનાથી તમે ચેતતા રહેજો !
૧૯. યાદ રાખો કે દરદો કરતાં ઉટવૈઘોની દવાઓ શરીરની ધણી વધારે પાયમાલી કરે છે !
૨૦. શરીરમાં થતા ફેરફારોજેવામાં કુદરતે આપણને આપો અને ચામડીરૂપી દર્પણ આપ્યાં છે !
૨૧. મળમૂત્રાદિ વેગોને વારંવાર અટકાવવાથી અનેક દરદો થાય છે તે વાત આપ જાણો છે !
૨૨. શરીરની મટરોને નિત્યનિત્ય સ્વચ્છ રાખવી એ તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરવાની પહેલી ચાવી છે !
૨૩. રસોડામાં લખી રાખો કે માપીને તથા ચાવીને ખાવું એ તંદુરસ્તીની બીજી ચાવી છે !
૨૪. લખી રાખો કે સાદો અને સાત્ત્વિક ખોરાક એ આરોગ્યની ત્રીજી ચાવી છે !
૨૫. નિત્ય જાપ કરો કે શુદ્ધ હવા, પાણી, અજવાળું અને સ્વચ્છતા એજ આપણાં જીવન છે !
૨૬. ભોજનના બાણાં પર ચડસા ચડસી કરનારા બુલુક્ષિતો પોતાના હાથેજ પોતાનું ખૂન કરનાર છે !



૨૭. ઉર્ણુ ખાવાથી નેટલાં મૃત્યુ થાય છે તેના કરતાં અકરાંતીયાપણે ખાવાથી સેંકડો ગણ્યાં મૃત્યુ થાય છે !
૨૮. જમવાનો ઘંટ વાગે એ જમવાનો ખરો સમયનથી, ક્ષુધાનો ઘંટ વાગે એજ ખરો સમય છે !
૨૯. બાણાપર બેસતાં પહેલાં તમારા પેટની સલાહ લેજો, જીભની સલાહ કદી લેતા નહીં !
૩૦. લખી રાખો કે આપણાં ધણાં દરદો આપણી અમડેલી હોજરીમાંજ જન્મ આપે છે !
૩૧. યાદ રાખો કે વીર્ય અને મગજ સંબંધી ધણાંક વિકારો અગડેલી પાચનક્રિયાને આભારી છે !
૩૨. તમારી નોટમાં નોંધી રાખો કે જે ઇન્દ્રિય ગુન્હો કરે છે, તે ઇન્દ્રિયનેજ કુદરત શિક્ષા કરે છે !
૩૩. નોટ કરો કે, જહુધ ગોળાઓ ગુમાવેલી જીવાની પાછી લાવશે એ જીવાન મનના હવાઇ કીધા છે !
૩૪. શરીરનો આખો સંચો એક ચુલાને આધીન છે, માટે તે ચુલાને-હોજરીને નિયમિત ગોઠવો !
૩૫. તમે ન જણુતા હો તો જણો કે અગડેલા દાંત પશુ તમારી પાચનક્રિયાને અમાડી નાખે છે !
૩૬. તમે ન જણુતા હો તો જણો કે મોં ઉપર ઓઢીને સૂવું અને ધીમું ઝેર પીવું એ બે બરાબર છે !

## વૈધકલ્પતરૂની પાકા પુંદાની બાંધેલી ફાઇલો

૧૯૦૧, ૧૯૦૩, ૧૯૦૪, ૧૯૦૫, ૧૯૦૬, ૧૯૦૭, ૧૯૦૮, ૧૯૦૯, ૧૯૧૧, ૧૯૧૨, ૧૯૧૩, ૧૯૧૪, ૧૯૧૫, ૧૯૧૬, ૧૯૧૭ અને ૧૯૧૯ થી ૧૯૪૨ વર્ષ સુધીની બાંધેલી ફાઇલો કુલે ૩૯ ની સંખ્યા થાય છે. દરેકની કીમત રૂ. ૨ છે અને સામટી લેનારને રૂ. ૭૮ ને બદલે રૂ. ૫૦ માં આપવામાં આવશે. ફાઇલો મંગાવનારે અગાઉથી રૂ. ૧૦ મોકલી આપવા. પોસ્ટેજ ન ખરચવું હોય તેમણે રેલ્વે પારસલ કે ગ્રુડસથી મંગાવવી. આ સટ મંગાવનારે અમદાવાદથી જ મંગાવી લેવો. સટની જેની સંખ્યા ઓછી હશે તે પ્રમાણે સટ આપવામાં આવશે.

ગુજરાત ફાર્મસી-અમદાવાદ, સુબાઈ, સુરત અને રાજકોટ.

ગુજરાત ફાર્મસી તરફથી બહાર પડેલાં

# વૈદ્યક પુસ્તકોનું સૂચીપત્ર



## નિવેદન

ગુજરાત પ્રાન્તમાં ગુજરાત ફાર્મસી જુનામાં જુની છે. તેની સ્થાપના થયા પછીનાં ચાર જ વર્ષ પછી એટલે સંવત ૧૯૫૧ ઇ. સ. ૧૯૯૫ થી વૈદ્યક સાહિત્ય બહાર પાડવાનું કાર્ય હાથ ધરવામાં આવ્યું છે.

**વૈદ્યકદ્રષ્ટાન્તર:**—આ માસિક ૪૯ વર્ષથી ઇંગ્રેજ દરેક મહીનાની શરૂઆતમાં નિયમિત રીતે બહાર પડે છે. તેમાં વૈદ્યકને લગતા વિષયોની ચર્ચા, અનુભવી ઉપાયો, દર્દીઓના પ્રશ્નો અને તેના ઉત્તરો, આરોગ્ય સૂચનાઓ અને દરદો ઉપરના સ્વતંત્ર લેખો બહુ જ સરળ ભાષામાં આવે છે. દરેક વર્ષે ઉપયોગી વૈદ્યક પુસ્તક બેટ તરીકે અપાય છે. દેશમાં વાર્ષિક લવાજમ પોસ્ટેજ સાથે રૂ. ૩-૪-૦ અને પરદેશમાં રૂ. ૫-૦-૦ લેવામાં આવે છે.

હાલમાં કાગળની સખ્ત મોંઘવારી થઇ ગઇ છે, છતાં માસિક દર મહિને ચાર દરમાં એટલે '૩૨ પાનામાં નીકળે છે. જનતા વૈદ્યક સાહિત્ય વાંચી પોતાનું શરીર નિરાગી બનાવે એ ખાસ જરૂરનું છે અને વૈદ્યકદ્રષ્ટાન્તર માસિકનો એ ખાસ પ્રયાસ છે.

## નમૂનાનો અંક મફત જોવા મળશે

**પુસ્તકો:**—આ સિવાય ફાર્મસીના સાહિત્ય વિભાગ તરફથી કેટલાંક પુસ્તકો બહાર પડે છે. આ બધાં પુસ્તકોની વીગત આ સાથે આપેલી છે. આ માહેનાં કેટલાંક પુસ્તકો વૈદ્યકદ્રષ્ટાન્તરની બેટ તરીકેના છે અને કેટલાંક બેટ વગરનાં સ્વતંત્ર રીતે બહાર પડેલાં છે.

વૈદ્યક સાહિત્ય વાંચવામાં નિરસ હોય તે સાચું છે પણ શરીર સ્વાસ્થ્ય જળવવા તે વાંચવું જરૂરી પણ છે. પૈસા ન ખર્ચી શકે તે લાયબ્રેરીમાં જઇ અગર મળે ત્યાંથી મેળવી વાંચે પણ વૈદ્યક જ્ઞાન દરેકને પોતા પુરતું હોવું જ નેહએ એમ અમે માનીએ છીએ અને તે માટે સર્વને તેમ કરવા આમહુપૂર્વક બલામણુ કરીએ છીએ.

બવસ્થાપક

ગુજરાત ફાર્મસી-વૈદ્યક સાહિત્ય વિભાગ.

**ઘરવૈદ્ય:**—આવૃત્તિ નવમી સુધારા વધારા સાથે તૈયાર છે. ધરવૈદ્ય વૈદ્યો લોકપ્રિય થઈ પડ્યું છે તેનું કારણ એ છે કે સ્વ. વૈદ્યરાજ જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી કસાયેલી કલમથી સાધારણ ગુજરાતી વાંચનાર પણ સમજી શકે એવી સહેલી ભાષામાં તે લખાયેલ છે, એટલે ગુજરાતી ભાષામાં સૌથી ઉપયોગી, સર્વમાન્ય અને ઘરગણત્રી ઔષધોના ભંડારરૂપ કુટુંબોના વૈદ્ય અને ડોક્ટરની ગરજ સારે તેવો આ ગ્રંથ છે. દેશાવરમાં રહેતા ગુજરાતી બાઈઓને અને આસ લલામણ કરીએ છીએ કે ઘરવૈદ્યની નકલ તેમણે જરૂર રાખવી.

આ ગ્રંથના ભાગ ૭ છે. પ્રારંભમાં પહેલા ભાગમાં સૃષ્ટિકર્મ (Cause & Creation) વિષે અધ્યાત્મશાસ્ત્ર અને પદાર્થ વિજ્ઞાન એકીકરણ સાથે સંક્ષેપમાં વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે. ખીજા ભાગમાં શારીરસ્થાન (Anatomy) જેમાં શરીર રચના અને શરીરના મુખ્ય મુખ્ય ભાગોનું વર્ણન છે. ત્રીજા ભાગમાં ઇન્દ્રિયવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર (Physiology) જેમાં સાત ધાતુઓ, ત્રણ દોષ તથા સ્વાભાવિક વેગો ઇત્યાદિ શારીરિક ક્રિયાઓનું અતિ ઉપયોગી વર્ણન આવે છે. ચોથા ભાગમાં સૂત્રસ્થાન (Hygiene) જેમાં દીનચર્યા, હવા, પાણી, ખોરાક, આહાર, પથ્યાપથ્ય વગેરે અનેક ઉપયોગી વિષયો અને આરોગ્યતાના નિયમોનું વિસ્તારવાળું વર્ણન છે. પાંચમા ભાગમાં નિદાનસ્થાન (General causes of Diseases), રોગોની ઉત્પત્તિનાં સામાન્ય કારણો, ત્રણ દોષથી થનારાં દરદે અને રોગ પરીક્ષાની જુદી જુદી રીતો આપી છે. છઠ્ઠો ભાગ ઔષધો અથવા ઉપચાર કરવાની મામત્રો વિષેનો છે, જેમાં દવાના જુદાં જુદાં રૂપ (કવાથ, ચૂર્ણ, અવલેહ, વગેરે) બનાવવાની ક્રિયા અને દવાઓના માપ, તોલ, માત્રા (Dose), ઔષધ શોધન, અનુપાન, પથ્યાપથ્ય અને છેવટે દેહી, યુનાની તથા અંગ્રેજી ઉપાયોની જુદી જુદી બનાવટો અને નુરખાઓના મંત્રહથી બરેલ છે. ગુજરાતી નામો સાથે સંસ્કૃત, અંગ્રેજી, લાટીન વગેરે ભાષાનાં નામો પણ આપ્યાં છે. સાતમા ભાગમાં ચિકિત્સા (Treatment of disease) આપવામાં આવી છે અને તે ભાગમાં ચૈદ્ય પ્રકરણો પાડવામાં આવ્યાં છે. આ ગ્રંથ વાંચવાથી સાધારણ માણસ પણ પોતાના ધરનો વૈદ્ય તો જરૂર બની શકે છે. નવમી આવૃત્તિ અને ૧૮૦૦૦ નકલ તેની ઉપયોગીતાનો પુરાવો છે. પૃષ્ઠ લગભગ ૧૦૦૦ રાયલ ૮ પેજ, પાકું પુકું. કિંમત રૂ. ૭-૦-૦ પોસ્ટેજ રૂ. ૧.

**સારો સંતતિ—લેખક :** સ્વ. વૈદ્યરાજ જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી. ત્રીજી આવૃત્તિ. આ પુસ્તકમાં સુંદર, સદાચારી, આરોગ્યવાન સંતતિ કેમ થઈ શકે તે વિષેનું સંપૂર્ણ વર્ણન કરેલું છે. પૃષ્ઠ ૪૧૨, કાઢિન સાર્મજ, પાકું પુકું. કિંમત રૂ. ૨-૦-૦

**બાળકોનો વૈદ્ય—લેખક :** વૈદ્યરાજ દુર્ગાશંકર કેવળરામ શાસ્ત્રી. બાળકની માવજત કેમ કરવી તે અને તેના રોગોનાં કારણો, લક્ષણો અને ઉપાયો આપવામાં આવેલ છે. ૪૯ ૩૬૦, કાઢિન સાર્મજ, પાકું પુકું. કિંમત રૂ. ૨-૦-૦

**યુવાવસ્થાનો શિક્ષક—આવૃત્તિ ૫ મી—‘એડવાર્સ ટુ યંગ મેન’ વિલ્યમ કોબેટ** કૃત પુસ્તકના આધારે લખનાર સ્વ. વૈદ્યરાજ જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી. આ પુસ્તક મુખર્ધ સરકાર તથા વડોદરા સરકાર તરફથી છનામી ગ્રંથ તરીકે મંજૂર કરવામાં આવ્યું છે. પૃષ્ઠ ૨૯૬, કાઢિન સાર્મજ, પાકું પુકું, સોનેરી ગ્લિટર. કિંમત રૂ. ૧-૮-૦

**જયર ચિકિત્સા—લેખક :** સ્વ. વૈદ્યશાસ્ત્રી નારાયણશંકર દેવશંકર પ્રાણાચાર્ય. દરેક જાનના તાવનું સંપૂર્ણ વર્ણન આપેલું છે. પૃષ્ઠ ૩૨૦, કાઢિન સાર્મજ, પાકું પુકું. કો. રૂ. ૨-૦-૦

“ગરીબોના વૈધના ઉપયોગી સંગ્રહ”—આવૃત્તિ બીજી. સંગ્રાહક વૈષ્ણ રવિશંકર જટાશંકર ત્રિવેદી. આ પુસ્તકમાં જુદાં જુદાં મુખ્ય દરદો અને તેને અટકાવવાના ઉપાય ૫૪ પ્રકરણમાં આપવામાં આવ્યા છે. દરદો થવાનાં કારણો અને તેને અટકાવવાનાં અનુભવસિદ્ધ તદ્દન સાદા, તથા નિર્ભય અને દરેક સ્થળે મળી શકે અને ઘેર બેઠાં બનાવી શકાય તેવા છે. પૃષ્ઠ ૨૫૬, કાઠિન સાષ્ટઝ, પાકું પુકું. કીંમત રૂ. ૧-૮-૦

પુરુષત્વ સંરક્ષણ—લે. વૈષ્ણરાજ જટાશંકર જોશંકર દવે. પુરુષત્વ એટલે શરીરનું બળ અને સંરક્ષણ એટલે સંભાળ. બ્રહ્મચર્યનો ભંગ, વીર્યરક્ષણની ખામી અને મમેનિગ્રહ નહિ હોવાને કારણે સમાજમાં અને ખાસ કરીને જીવાનીયાઓમાં પુરુષત્વની ખામીને લીધે યુવાન અને યુવતીઓ અકાળે વૃદ્ધ થાય છે. આ વ્યાધિમાંથી બચવા માટે આ પુસ્તક વાંચવું. પૃષ્ઠ ૧૬૨, કાઠિન સાષ્ટઝ. કીંમત રૂ. ૧-૮-૦

અનુભૂત ચિકિત્સા પદ્ધતિ—લેખક : સ્વ. વૈદ્યશાસ્ત્રી નારાયણશંકર દેવશંકર પ્રાણાચાર્ય. દરેક રોગની વ્યાખ્યા અને સારવાર સાથે ખાનપાન, પથ્યાપથ્ય અને ઉપાયો પણ આપેલ છે. પૃષ્ઠ ૨૫૬, કાઠિન સાષ્ટઝ. કીંમત રૂ. ૧-૮-૦

ક્ષય ચિકિત્સા—લેખક : સ્વ. ડૉ. શિવશંકર હીરજી રાવળ. ડૉ. શિવશંકરભાઈએ આ પુસ્તક પોતાની જાતી અનુભવથી લખેલ છે. દરદ ન થાય તેની સંભાળ અને ક્ષય પછી તેના શું શું ઉપાયો કરવા તે પણ આપેલા છે. ક્ષય રોગી માટે હવાફરનાં સ્થળોનાં વર્ણન પણ સાથે જ આપ્યાં છે. પૃષ્ઠ ૨૦૦, કાઠિન ૧૬ પેજ. કીંમત રૂ. ૧-૮-૦

ક્ષયરોગ નિવારણ—લે. વૈષ્ણરાજ જટાશંકર જોશંકર દવે. ક્ષયરોગ જેવા રોગો માટે તે વિષયનાં અને તેટલાં પુસ્તકો મેળવી વાંચવાની ખાસ બલામણુ છે. કી. ૧-૮-૦

સ્ત્રીરોગ ચિકિત્સા—આવૃત્તિ બીજી. લેખક : સ્વ. રાજવૈદ્ય અમૃતલાલ પ્રાણશંકર પટ્ટણી. સામાન્ય રીતે જનતામાં ઉપયોગી થઈ પડે તેવું અને સામાન્ય ફળવણી પામેલી સ્ત્રીઓ પણ વાંચી શકે તેવી સાદી ભાષામાં લખાએલું આ પુસ્તક સર્વને ઉપયોગી થઈ પડે તેમ છે. સ્ત્રીઓનાં ખાસ દરદોનું વર્ણન, તેના ખાસ કારણો અને ઉપાયો સાથે આપવામાં આવ્યું છે. સારવાર કેવી રીતે કરવી તે સમજાવેલું છે. સ્ત્રીઓએ આ પુસ્તક જરૂર વાંચવું. કાઠિન સાષ્ટઝ, સોળ પેજ, પૃષ્ઠ ૨૮૮. કીંમત રૂ. ૧-૮-૦

શરીર અને આરોગ્ય—લેખક : વૈષ્ણ રવિશંકર જટાશંકર ત્રિવેદી. શરીરની તંદુરસ્તી સાચવવા અને નાદુરસ્ત તબીયતને આહારવિહારથી સુધારવાનો રસ્તો ખતાવનાર પુસ્તક. પૃષ્ઠ ૨૪૮, કાઠિન સાષ્ટઝ, સોળ પેજ. કીંમત રૂ. ૧-૮-૦

કાયા કલ્પ વિજ્ઞાન—લેખક : વૈષ્ણ રવિશંકર જટાશંકર ત્રિવેદી. શરીરને હંમેશાં જીવાન અને સ્વસ્થ રાખવાનો ઉપાય અને અનુભવ આપનાર અમૂલ્ય ગ્રંથ. પૃષ્ઠ ૨૪૦, કાઠિન સાષ્ટઝ, સોળ પેજ. કીંમત રૂ. ૧-૮-૦

આંખના સામાન્ય રોગ—લેખક : ડૉ. જાદવજી હંસરાજ ડી. ઓ. એમ. એસ. (લંકન) એલ. એમ. એન્ડ એસ. (મુંબઈ). તેમણે નેત્રરોગ નામનું મોટું પુસ્તક લખીને પ્રસિદ્ધ કર્યું છે, તેમાંથી આ પુસ્તક તૈયાર કરેલું છે. આંખના તમામ દરદો જે સમાજમાં પ્રચલીત છે અને ઘર બેઠાં યોગ્ય ઉપાય કરી શકાય તેવું આ પુસ્તકમાં વર્ણન કરેલું છે. પૃષ્ઠ ૧૬૦, કાઠિન સોળ પેજ. કી. રૂ. ૧-૪-૦

પ્રજનન વિજ્ઞાન—લેખક : વૈષ્ણરાજ જગજીવન શિવશંકર ત્રિવેદી. પશ્ચિમના ડોક્ટરોએ આયુર્વેદ સામે દષ્ટિ રાખી આ વિજ્ઞાનનું ધણું સાહિત્ય લખ્યું છે. આ ગ્રંથ દરેક સ્ત્રી-પુરુષ વાંચી સમજી શકે અને પ્રજનનની ઉપયોગીતા સ્ત્રીકારી કત્તગ્યમાં મૂકે તો જીવન સુખમય બનાવી શકે તેવી વિદ્વાતભરી મિર્માસા આ પુસ્તકમાં કરી છે. કીંમત રૂ. ૧-૪-૦

**પ્રસૂતિ વિજ્ઞાન—**લેખક: વૈદ્ય રવિશંકર જટાશંકર ત્રિવેદી. સગર્ભાવસ્થા અને સુવાચક સંબંધી સંપૂર્ણ જ્ઞાન આપવામાં આવેલું છે. ધાત્રીશિક્ષા નામના પુસ્તકની સંપૂર્ણ ગરબ સાર છે. પૃષ્ઠ ૨૧૬, કાઉન સાઇઝ, સોળ પેજ કો. રૂ. ૧-૪-૦

**વૈદ્યકના વિવિધ વાતો—**લેખક: ડૉ. જાદવજી હંસરાજ. નેત્રરોગ અને આંખના સામાન્ય રોગોના જાણીતા લેખક. વૈદ્ય સાહિત્યમાં નોવેલના રૂપમાં આ પુસ્તક પહેલવહેલું હોષ વર્તમાનપત્રોએ અને જનતાએ તેનો સારો સત્કાર કર્યો છે. કો. ૧-૦-૦

**ન્યુરેસ્થેનીયા—**લેખક: વૈદ્યરાજ જટાશંકર જેશંકર દવે. ન્યુરેસ્થેનીયા એટલે મગજ તથા જ્ઞાનતંતુની નબળાઈ. લેખકે દરદ થવાના કારણો, લક્ષણો, અને તેના ઉપાયો આપેલા છે. પાશ્ચાત્ય અને આયુર્વેદિક પદ્ધતિ અનુસાર ખોરાક-ટાંઈ સંબંધી તેમજ બીજી બ્યવહાર સૂચનાઓ આપેલી છે. પૃષ્ઠ ૧૬૦, કાઉન સોળ પેજ. કો. ૧-૦-૦

**શારિર સેવિકા—**લેખક: ડૉ. દયાશંકર બાઇશંકર રાવળ શરીરની સારવાર સંબંધી સંપૂર્ણ માહિતી આપતું પુસ્તક. પૃષ્ઠ ૧૪૪, કાઉન સોળ પેજ. કો. રૂ. ૧-૦-૦

**રસપીંડ ચિકિત્સા—**લેખક: ડૉ. દયાશંકર બાઇશંકર રાવળ. શરીરની અંદર ખાધેલા ખોરાકનો રસ ખનાવનાર કેટલીક રસમંથીઓ અને તે બગડવાનાં કારણો, લક્ષણો અને ઉપાયો આ પુસ્તકમાં આપેલ છે. આ તત્ત્વોને કંઈ રીતે પોષણ મળે છે તેનું વર્ણન પાશ્ચાત્ય પદ્ધતિથી આયુર્વેદના સિદ્ધાંત અનુસાર સમજાવેલું છે. કો. રૂ. ૧-૦-૦

**જાણીતી વનસ્પતિઓના વૈદ્યક પ્રયોગ—**ગામને પાદર થતી ઉપયોગી અને જાણીતી એવી ૧૦૮ વનસ્પતિઓના ગુણ-દોષો આ પુસ્તકમાં રજૂ કરેલ છે. કો. ૧-૦-૦

**ઋતુ સામ્રાજ્ય—**લે. વૈદ્ય રવિશંકર જટાશંકર ત્રિવેદી. દરેક ઋતુઓનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન આ પુસ્તકમાં આપવામાં આવેલું છે. કો. રૂ. ૧-૦-૦

**વાગ્બટ સૂત્રસ્થાન—**કીમત રૂ. ૧-૦-૦

**એલેરીયા તાવો—**લેખક: વૈદ્યરાજ જટાશંકર જેશંકર દવે. એલેરીયા તાવ કેમ થાય છે, તેનાં કારણો અને અટકાવ તરીકે તેના દેશી તથા અંગ્રેજી ઉપાયો આ પુસ્તકમાં આપેલ છે. પૃષ્ઠ ૧૨૦, કાઉન સોળ પેજ. કો. ૦-૧૨-૦

**નિર્બળતા—**લેખક: સ્વ. વૈદ્યરાજ જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી. તમામ પ્રકારની નિર્બળતા ઉપર આ નાનકડું પુસ્તક લખાયું છે. આનો હિંદીમાં અનુવાદ કરવામાં આવ્યો છે. કીમત ૦-૮-૦

**બલક પ્રેશર—**લોહીનું દબાણ—આ રોગ વિષે એલોપથી અને આયુર્વેદિક દષ્ટિએ વર્ણન કરેલું છે. આ રોગ મટાડવા માટે ખાસ સૂચનાઓ કરવામાં આવી છે. કો. ૦-૮-૦

**આરોગ્ય રહેવાના ઉપાય—**આવૃત્તિ ૬ ફી. કીમત ૦-૨-૦

**આરોગ્ય અને આરોગ્યની એકવાક્યતા—**કીમત ૦-૨-૦

**વિધવા વિવાહ વિષે વિચાર—**કીમત ૦-૨-૦

**પરભૂતિ સાસરે જતી પુત્રીને માની શીખામણ—**કીમત ૦-૧-૬

**જૈનધર્મ અને વૈદ્યવિદ્યા.....**કીમત ૦-૨-૦

**હિંદી પુસ્તકો—**ઉત્તમ સંતતિ કો. રૂ. ૨, અશક્તતા કો. રૂ. ૦.૧, બલઅર્થ કો. રૂ. ૦.૧, વાળકર કદપત્ર કો. રૂ. ૦.૦૧, આ હિંદી પુસ્તકોનો સેટ લેનારને હિંદી વૈદ્યકપત્રની જીની ફાઇલો નં. ૨ વિના મૂલ્યે મળશે.

**ગુજરાત આયુર્વેદિક ફાર્મસી**

અમદાવાદ, યુગર્ષ, સુરત અને રાજકોટ.

# વૈદ્યકલ્પતરુ લેખમાળા.



ધર્મार्થકામ મોક્ષાણામારોગ્યં મૂલમુત્તમં ॥

રોગાસ્તસ્યાપહર્તારઃ શ્રેયતો જીવિતસ્યચ ॥

અર્થ—ધર્મ, અર્થ, કામ તથા મોક્ષ એમનું મૂળ આરોગ છે;  
આરોગ્યને, કલ્યાણને તથા જીવનને હરવાળા રોગો છે.

તેનેજ માટેજ આ વૈદ્યકલ્પતરુ લેખમાળા



॥ પરોપકારાયસતાં વિભૂતયઃ ॥

સત્પુરૂષોન્ની વિભૂતિ ( Prosperity ) પરોપકારને અર્થે છે.

( આદ્યતંત્રીનો સુદાલેખ. )

# પુષ્પાંજલી

## DEDICATION

પરમપુનિત, વિશ્વહિતૈષી, વૈદ્ય શિરોમણી, વિદ્વદ્વર્ધ, ગુરૂવર્ધ,  
રાજવૈદ્ય કર્ણાશંકર વિઠ્ઠલ ઉર્ફે ઝંડુભટ્ટ  
સુ. જામનગર

વિરાટોપાસના વડે સહવાસમાં આવેલાં સર્વ મનુષ્યોની આપે સંપૂર્ણ પ્રીતિ પ્રાપ્ત કરેલી છે. સત્કર્મો વડે જગતમાં સંપૂર્ણ યશ સંપાદન કરેલો છે, અને સહભાવના વડે બ્રાતૃભાવનો મંગળ મંત્રાપદેશ મનુષ્યોના હૃદયમાં ઉતારેલો છે. વૈર અથવા ઇર્ષ્યાની લાગણી ધરાવનારા દુર્જનનો પણ આપે અંતઃકરણથી હિત ઇચ્છેલું છે. પરોપકાર એ આપનું નિત્યકર્મ છે. ક્ષમા એ આપનો તપ છે. દયા એ આપનો નિત્ય જ્વત છે. અને સત્ય એ આપનો નિત્ય પાઠ છે. ગરીબ દુઃખી દરદીઓને દુઃખમાંથી મુક્ત કરવાના વિચારો એ આપના હાથની માળાના મણકા છે; તથા બ્રાતૃભાવ, ઐક્ય, સંપ એ આપના નિરંતર ઉપદેશના ઉચ્ચાર છે. આપે લક્ષ્મીને તુચ્છ માત્ર ગણીને અન્ય જીવોનો ઉદ્ધાર કરવામાં પોતાના સુખદુઃખને લેખવ્યું નથી. આપ વૈદ્ય તરિકે ધનવંતરીની પેઠે પ્રકાશી રહ્યા છો અને મનુષ્ય તરિકે માણસ જે માન મેળવી શકે તે આપે મેળવેલું છે. જગતના લોકો આ પ્રમાણે આપનો યશ ગાય છે અને યુગોયુગ ગાશે. આપના આ સહયુગોએ મારા અંતઃકરણમાં સંપૂર્ણ વાસ કરેલો છે, અને મારા ઉપર આપના અનહદ ઉપકારે અને ખારે મને આભારમાં ડુબાવી દીધો છે; એ આપના સહયુગો, ઉપકારશ્રુતિ અને પ્રીતિના સ્મરણાર્થે શિષ્ય ભાવે અર્પણ કરવામાં આવતી આ હર્ષ પરિપૂર્ણ પુષ્પાંજલિ આપ કૃપા કરી અંગીકાર કરશો.

આપનો અનુગ્રહિત  
સેવક જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી.

वैद्यकल्पतरु.



स्वर्गवास्य राजवैद्य महात्मा शंभुभट्टजी विठ्ठलजी, जामनगर.



# પ્રવેશક

## INTRODUCTION

અથવા

### આ પત્ર પ્રગટ કરવાનું પ્રયોજન

જગતમાં જેટલી જેટલી વિદ્યાઓ છે, જેટલા જેટલા ધર્મો મનાય છે અને પળાય છે, તથા જે જે કાર્યો થાય છે, તે સર્વ વિદ્યાઓ, ધર્મો અને કાર્યોને ક્રિયામાં મૂકનાર શરીર અને મન છે. માણસ જાતિના વ્યવહાર માત્ર શરીર અને મનરૂપી યંત્રોથીજ ચાલી રહેલા દૃષ્ટિએ પડે છે. જો કે એ યંત્રોને ઉત્પન્ન કરનાર તથા સ્થાપનાર કોઈ એક અચિત્ત અસાધારણ શક્તિ હોવી જોઈએ, અને છે, એ વાત નિર્વિવાદ છે, તથાપિ એ અચિત્ત શક્તિ અને શરીર તથા મનના સંબંધ વિષે વિચાર કરવાને વાસ્તે આપણે કોઈ બીજો પ્રસંગ લેવાનું રાખીને અહિં એટલું જ બોલીને સમાધાન કરીશું કે તે શક્તિ વડે ગોઠવાએલાં આ બે યંત્રોને સૃષ્ટિના વા તેજ શક્તિના સ્થાપેલા નિયમોને અનુસરીને ચલાવવામાં કોઈ એક અધિકારીને નીમેલો જણાય છે. એ આધિકારીને “આત્મા” અથવા સ્થૂલ સાથે માણસ એવું નામ આપવામાં આવેલું છે. “માણસ” એ શબ્દ અન્ય જીવો-માંથી જોળખાવનારી એક સંગ્રા માત્ર છે, અને એ માણસ શરીર તથા મનનું બનેલું છે, અર્થાત્ માણસના વ્યવહાર માત્ર શરીર અને મનવડેજ ચાલે છે. આ ઉપરથી એમ સિદ્ધ થાય છે કે શરીર અને મનરૂપી સંચાઓને યગડવા નહિ દેતાં નિયમમાં રાખવા એ માણસની પહેલી ફરજ છે, એ માણસને મુખ્ય ધર્મ છે, અને ખરેખરી રીતે બોલીએ તો તેજ માણસ જાતનો સામાન્ય ધર્મ છે. એ ધર્મ યથાર્થ પળાય એટલે શરીર તથા મન નિરાગી હોય તોજ માણસોએ પ્રથક્ પ્રથક્ બાંધેલા વિશેષ ધર્મો, અને તે તે ધર્મના નિયમો, ધર્મની ક્રિયાઓ તથા વ્યવહારો પાળી શકાય. જો એ શરીર અને મનરૂપી સંચામાં કોઈ પણ ગડબડ થાય છે તો શરીર અને મનના તમામ વ્યવહારો અટકી પડે છે, અથવા યથાર્થ આચરી શકાતા નથી. શારીરિક રોગ થાય છે તો શરીર અશક્ત બનવાની સાથે મન પણ અસ્વસ્થ અને ખેંચેન બને છે અને મન બગાડીને ભ્રમિત થાય છે તો મન પોતાનો ધર્મ બજાવવાને બદલે ઉલટો અનર્થ કરી નાંખે છે તથા એવા માનસિક વ્યાધિ વાળા માણસનું શરીર તો પછી કેવળ નકામું થઈ પડે છે.

જગતમાં માણસ જાતને માથે જે જે દુઃખો આવી પડે છે, તે આ સામાન્ય ધર્મ ખરાબર નહિ સમજવાથી અને તે ધર્મના નિયમો યથાર્થ નહિ પાળવાથી જ આવે છે. મનુષ્ય જાતિના શારીરિક વ્યાધિઓ તો આપણામાંના ઘણાખરા પ્રત્યક્ષ દેખે છે અને તેનાં કારણો પણ ફેટલેક અંશે સમજે છે; પરંતુ માનસિક વ્યાધિઓ સંબંધી મનુષ્યોને બહુ થોડો ખ્યાલ હોય એમ સમજાય છે. આવા માનસિક વ્યાધિઓ અનેક પ્રકારનાં છે; માણસનું ભ્રમિત થતાં મગજ ફટકી જઈ ગાંડો બને છે તથા અનેક પ્રકારની ચેષ્ટાઓ, ચાળાઓ અને તોફાન કરે છે, ત્યારે આપણે તેને ગાંડો અથવા ઉન્માદ રોગવાળો કહીએ છીએ;

પરંતુ માણુસોમાં ઉન્માદ એક પ્રકારના નથી; ધણાંક પ્રકારના ઉન્માદી જોવામાં આવે છે. કેટલાકને રાત દિવસ ધ્રુવર-ભક્તિ કરવાનો જ ઉન્માદ થતાં તેઓ પોતાના શરીરનું તથા વ્યવહારિક કામકાજનું ભાન ભુલી જાય છે અને ભક્તિમાં જ દેહને પાડી નાંખે છે; કેટલાકને અમુક દેવ દેવીમાં આસ્થા બંધાતાં તેમાંજ ઘેસા બની રહે છે; કેટલાંકને ધણું વૃત્તો અને ઉપવાસો કરવાનો ઉન્માદ થાય છે; કેટલાંકને વારંવાર નાવા ઘોવાનો ઉન્માદ થાય છે; કેટલાંકને બ્રાહ્મણો જમાડવાનો ઉન્માદ થઈ આવે છે અને તેમાંજ તેઓ પોતાનું કલ્યાણ સમજે છે; કેટલાંકને ચોરી કરવાની આદત પડે છે અને વારંવાર શિક્ષા મળ્યા છતાં તેઓ પોતાનો આ કર્મીયુ ધંધો છોડી શકતા નથી, એ તેમનો ઉન્માદ રોગ છે; કેટલાંકને વ્યભિચાર કરવાનો છંદ પડતાં શરીરની, દ્રવ્યની અને આખરની હાની થયા છતાં પણ તેઓ એવાં નિષિદ્ધ કૃત્યમાંથી વિરક્ત રહેતા નથી; કેટલાએકને તો વારંવાર જીવું ખોલવાનો અને સોગન ખાવાનો ઉન્માદ થયો હોય છે; કેટલાએકને ભીષ માગવાનો ઉન્માદ થયેલો હોવાથી ગમે એટલું અપમાન મળ્યા છતાં પણ તેમને એ ધંધામાં આનંદ આવતો હોય એમ સમજાય છે; કેટલાક બહુ બકવા કરે છે; કેટલાક બહુ ગલીય ભાષણ કર્યા કરે છે; કેટલાક બહુ કોપી હોઈને વારંવાર અનર્થો કયા કરે છે. આમ માનસિક ઉન્માદના સેંકડો પ્રકાર વર્ણવી શકાય. જે કૃત્યથી પોતાના આયુષ્યને, આરોગ્યતાને તથા આનંદને હાની પહોંચે તે કૃત્યો વારંવાર કરવાં એનું નામ ઉન્માદ નહિ તો બીજું શું ! જે કૃત્યોથી પોતાનું અહિત થાય તે કૃત્યો કરવામાં જેમને આનંદ આવે તેમને ગાંડા, ઉન્માદી કે મગજના ફટકેલા શા માટે નહિ ગણવા ! જેમને તમે પ્રલક્ષ રીતે ગાંડા સમજો છો તેઓ પોતાના ઉન્માદમાં ભુલ્યાં ખોલે છે, નગ્ન અવસ્થામાં લટકે છે અને બહુ અધમ દશાને પ્રાપ્ત થયા છતાં તેમના મનથી નજી એ સ્થિતિમાં તેમને મોટો આનંદ મળતો હોય એમ આપણને લાગે છે, પણ વાસ્તવિક રીતે તેમ નથી; તેમને સારાસારનું ભાન નહિ હોવાથીજ એવી અધમ અવસ્થામાં પણ આપણે તેમને હસતા, રમતા અને આનંદ મેળવતા જોઈએ છીએ; એવીજ રીતે જે કૃત્ય અથવા જે વિચાર કરવામાં પોતાને કે જગતને કાંઈ લાભ નથી તેવાં કૃત્યો કરતા અને ઉંધા વિચારો કરતા ઘણા માણુસોને આપણે જોઈએ છીએ; એ સર્વ ઉન્માદ રોગની સંપ્રાપ્તિનાં લક્ષણો છે. આ બધા માનસિક ઉન્માદો માનાંસક વૃત્તિઓની અસમાનતામાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. માનવૃત્તિઓ ત્રણ છે. સત્ય, રજ અને તમ. એ ત્રણ મનના ગુણ અથવા સ્વભાવ છે અને તે સહજ અથવા સ્વભાવિક હોવાથી તેમની સમાન અવસ્થામાં તેમાંનો એકે દુર્ગુણ દરેતો નથી અને અસમાન અવસ્થામાં ત્રણે દુર્ગુણ દરે છે. આ માનસિક ત્રણ પ્રકૃતિઓ અને શારીરિક ત્રણ પ્રકૃતિઓ (વાત, પિત્ત અને કફ) ના શું શું ધર્મ છે, તેમને કેટલો સંબંધ છે, તથા તેમના અસમાન યોગથી કેવી રીતે હાની પહોંચે છે, એ એક મોટો શાસ્ત્રાર્થ છે અને તેથી તે વિષે અન્ય સ્થળે વિસ્તારથી વિવેચન કરી અમારા વાંચનારાઓની શંકાઓનું સમાધાન કરીશું; તથાપિ આહિં માનસિક ઉન્માદ વિષે ઉપરનું વિવેચન વાંચ્યા પછી વાંચનારના ખ્યાલમાં સહજ આવશે કે, જેમ શારીરિક નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરવાથી તાવ, અતિસાર, પ્રમેહ (પરમો), ઉપદંશ (ચાંદી) વિગેરે વ્યાધરૂપ શિક્ષા થાય છે તેમ માનસિક વૃત્તિઓના હિન, મિથ્યા કે અતિયોગને લીધે ઉપજતા માનસિક વિકારોમાંથી ચોરી, વ્યભિચાર, અપ્રમાણિકપણું, કૃરતા, ક્રોધ ઇત્યાદિ અનેક દુર્ગુણો માણુસને પાપના

કૃત્યમાં દોરી જાય છે અને એવાં પાપાયરણની શિક્ષારૂપે તેમને શારીરિક શાસન મળવા ઉપરાંત જનમંડળમાં તેમની હાંસી અને નિંદા થાય છે. ચોરી, લૂટ, દગો ફરતા એ સર્વ માનસિક વ્યાધિઓ અથવા વિકારો છે અને ફાંસીની, કેદની કે દંડની શિક્ષા થવી કે આખરની હાની થવી, એ તેનું ફળ છે. દુનિયામાં માણસોથી જેટલાં જેટલાં પાપાયરણો થાય છે, તે સર્વ માનસિક વિકારો કે વ્યાધિઓમાંથી જન્મ પામે છે. માનસિક વિકારો-માંના કેટલાક સહજ હોય છે, એટલે માખાપ તરફથી વારસામાં મળેલા હોય છે અને કેટલાક સ્વકૃત એટલે શારીરિક અને માનસિક નિયમો પ્રમાણે નહિ વર્તવાથી પ્રાપ્ત થયેલા હોય છે; અર્થાત્ એ સર્વ અનર્થો માણસ જાતની પોતાનીજ ભુલનું ફળ છે, એમ અનાયાસે સિદ્ધ થાય છે.

આ પ્રમાણે માણસો સારા અથવા નહારા વિચારો કે કૃત્યો કરે છે તેનો આધાર તેમના શરીર તથા મનના દોષોની સમ કે વિષમ અવસ્થા ઉપર છે, અથવા બીજા શબ્દોમાં બોલીએ તો, શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિ એજ માણસ જાતના મોક્ષનો પાયો છે, એજ તેમનું કર્તવ્ય છે, એજ તેમનો ધર્મ છે; તથાપિ એ ધર્મનાં મૂળ તત્ત્વો શું છે અને શારીરિક તથા માનસિક ઉન્નતિ શી રીતે પ્રાપ્ત કરવી, એ વિષે જે કે આપણા પૂર્વજોએ બહુ પ્રયાસ કરેલો જણાય છે, તોપણ આપણે એ સર્વોત્તમ વિદ્યાથી કેવળ વિમુખ થયા છીએ. આ શારીરિક આરોગ્યતા સંબંધી આપણા અજ્ઞાનને લીધે આપણામાં નાના પ્રકારના વ્યાધિઓએ વાસ કરેલો છે, એ વ્યાધિઓને લીધે શારીરિક શક્તિનો ક્ષય થયો છે. શારીરિક શક્તિનો ક્ષય થતાં દિન પ્રતિ દિન નયળી થતી ચાલી છે અને માનસિક શક્તિનો ક્ષય થતાં સારાસારનો વિચાર કરવાની શક્તિ નષ્ટ થયેલી છે; નયળા શરીરમાં નયળા વિચારોએ વાસ કરેલો છે અને એ નયળા વિચારોએ જગતમાં પાખંડી પથો, વિપરીત વિચારો, દુષ્ટાચરણો અને અનિષ્ઠ રૂઢી બંધનોનો પ્રવેશ કરાવ્યો છે. આ બધી ખરાબીઓનો અટકાવ કરવા વાસ્તે આપણે આપણી ખોએલી શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિ પ્રાપ્ત કરવાને પ્રયાસ કરવો એ આપણું પહેલું અને અતિ અગત્યનું કર્તવ્ય છે અને એજ શુભેચ્છા તથા અભિલાષાએ આ પત્રને જન્મ આપ્યો છે. આ અગત્યના વિષય ઉપર અમારા ગુજરાતી ભાઈઓનું સંપૂર્ણ લક્ષ્ય ખેંચીને વૈદ્યા સંબંધી નાના પ્રકારના અગત્યના લેખો લખી લખાવી તેમની સેવામાં મૂકવા, એ આ પત્ર પ્રગટ કરવાનો હેતુ છે.

હેતુ વિના કોઈ પણ કાર્યની ઉત્પત્તિ હોતી નથી. હેતુ ત્રણ પ્રકારના છે; ૧ કેવળ પારમાર્થિક, ૨ કેવળ સ્વાર્થિક, અને ૩ પારમાર્થિક-સ્વાર્થિક; કેવળ પારમાર્થિક હેતુથી કામ કરવાવાળા પુરોષો આ પૃથ્વીમાં બહુ વિરલા છે, અને તેથી એ પ્રથમ હેતુનો દાવો કરવાનો ડોળ દેખાડી અજ્ઞાન પ્રજાને ઠગવા અને વિદ્વાનોમાં બનવા અમારી ઇચ્છા નથી. આ પત્ર પ્રગટ કરવામાં અમે ઉભય અર્થની અભિલાષા રાખી છે; ઉભય અર્થ તે એકે, પ્રયાસ કરવામાં વૈદ્યકશાસ્ત્રના ગહન ગ્રંથો જોવાની અને વિદ્વાન વૈદ્ય અને ડાકટરોના અભિપ્રાય અને અનુભવ જાણવાની મને ફરજ પડતાં આ ગહન વિષય વિષે મારી અપૂર્ણતામાં કેટલોક સુધારો થશે. આવો કટણ વિષય હાથ ધરવામાં મારી પોતાની વિદ્વતા બતાવવાને બદલે વિદ્વાન વૈદ્યો અને ડાકટરો પાસેથી શિષ્ય ભાવે કાંઈક નવું જ્ઞાન મેળવી તેને પ્રજામાં પ્રસાર કરવાનો મેં હેતુ રાખેલો છે, અને તેથી હું આશા રાખું છું કે વિદ્વાન વૈદ્યો તથા ડાકટરો આ કાર્યને ઉત્તેજન આપી મને સહાયતા આપશે.

આ દેશમાં વિદ્વાન વૈદ્યો અને ડોક્ટરો ઘણાં છે અને તેમાંના કેટલાકે આ વિષયમાં ઉંડું જ્ઞાન પણ મેળવેલું છે. દેશી અને અંગ્રેજી વૈદ્યવિદ્યાનાં મૂળ તત્ત્વો એકજ હોવાં જોઈએ. માત્ર પદ્ધતિમાં ફેર છે, તેમ છતાં કેટલાક ડોક્ટરો દેશી વૈદ્યવિદ્યામાં રહેલા રહસ્યના અજ્ઞાનને લીધે દેશી વૈદ્યવિદ્યાને વખોડી કાઢે છે; તથાપિ જેઓ ખરેખરા વિદ્વાન હોઈને એક બીજાની વિદ્યાનું અવલોકન કરે છે, તેઓ પરસ્પર અનુમોદન આપી સારનું પ્રહણ કરે છે. આવા સારગ્રાહી વિદ્વાન વૈદ્યો અને ડોક્ટરોએ આ વિદ્યામાં કેટલુંક ઉંડું જ્ઞાન મેળવી દટાયેલી વૈદ્યવિદ્યાને અજવાળામાં મૂકવાનો સ્તુતિપાત્ર પ્રયાસ કરેલો છે.

પરંતુ વૈદ્યો અને ડોક્ટરોના દ્રવ્યોર્જન ધંધામાં વૈદ્યવિદ્યાના એક અગત્યના અંગની ઉપેક્ષા થયેલી નજરે જોવામાં આવે છે. વૈદ્યક સંબંધી જ્ઞાનને બે રસ્તે ઉપયોગમાં લઇ શકાય છે. એક તો, વ્યાધિઓ થતા પહેલાં તેમનો અટકાવ કરવાના ઉપાયો યોજવા અને યોજીને તે ઉપાયો અજ્ઞાન પ્રજ્ઞના મનમાં ઉતારવા, તથા બીજો, વ્યાધિઓ થયા પછી તેને મટાડવાના ઉપાયો શોધી પ્રજ્ઞને વ્યાધિરૂપ સિક્ષામાંથી મુક્ત કરવી. આ બન્ને કર્તવ્યો અગત્યનાં છે. તથાપિ પહેલું કર્તવ્ય વિશેષ અગત્યતા ધરાવે છે કેમકે વ્યાધિઓ ન થાય એવી રીતે વર્તવાને લોકો સમજશે, એટલે વારંવાર ઘણા વ્યાધિઓ મટાડવાના મહાભારત શ્રમનો કંધક બચાવ થઇ લોકો શારીરિક અને માનસિક વ્યથામાંથી મુક્ત થશે. આ પ્રયત્ન ભાષણો તથા પુસ્તકોદ્ધારો થઇ શકે. આ દેશમાં અને મુખ્ય કરીને આ પ્રાંતમાં આ પ્રયત્નોનો અભાવ છે. ધર્મ વિષયની ધણીએક નિર્થક ચર્ચાઓ અને વ્યાખ્યાનો થાય છે, પરંતુ આ અગત્યના સર્વમાન્ય સામાન્ય ધર્મનો ઉપદેશ ભાગ્યેજ ક્યાંઇ સાંભળવામાં આવે છે. આ વિષયમાં જે કોઇએ કાંઇ પણ આરંભ કર્યો હોય તો તે અમદાવાદના જાણીતા ગૃહસ્થ આનંદબલ રાવ બહાદુર રણછોડલાલ છોટાલાલ સી. આઇ. ઈ. છે. x એઓ સાહેબ ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટી મારફત શરીર રક્ષણ સંબંધી વ્યાખ્યાનો અપાવી તે વ્યાખ્યાનોને નિબંધના આકારમાં છપાવી પ્રજ્ઞમાં મફત વહેંચાવે છે. એ કાર્યને માટે એ સદ્ગૃહસ્થને ખરેખર માન ધટે છે. બીજો પ્રયત્ન પુસ્તકોદ્ધારો થઇ શકે છે. જે પુસ્તકોથી પ્રજ્ઞ આરોગ્યતાની કિંમત તથા શરીર સંરક્ષણના નિયમો સમજીને નાના પ્રકારના વ્યાધિઓને દૂર રાખવાનો પ્રયત્ન પોતાની મેજે કરી શકે, એવાં વૈદ્યક વિષયનાં એટલે આરોગ્યતાનાં મૂળતત્ત્વો સમજાવનારાં પુસ્તકો ગુજરાતી ભાષામાં ઘણાં થોડાં છે અને જે છે તેનું માન આપણા કાઠીઆવાડનાં પ્રસિદ્ધ ડોક્ટર ત્રિભોવનદાસનેજ x વિશેષે કરીને ઘટે છે; કેમકે એમણે “આરોગ્યતા અને સ્વચ્છતા” “માને શીખામણ” “શારીર અને વૈદ્યશાસ્ત્ર,” વગેરે ઉપયોગી પુસ્તકો પ્રગટ કરીને ગુજરાતી પ્રજ્ઞની સારી સેવા બજાવી છે, અને એવાજ બીજા ત્રેથા અને નિબંધો એમના તરફથી ટુંક મુદતમાં પ્રગટ થવાની આપણે આશા રાખી છે. જેમ આ ગૃહસ્થો તરફથી આ વિષયમાં આવો પ્રશંસનીય પ્રયાસ થાય છે તેમ બીજા શ્રીમંતો અને વિદ્વાન વૈદ્યો તથા ડોક્ટરો ઉપર બતાવેલો પહેલો હેતુ લક્ષમાં રાખીને પ્રયાસ કરે તો બેશક વિશેષ લાભ થાય. કેટલા રોગોનો પ્રતિરોધ કરવાના સંબંધમાં જામનગરના પ્રસિદ્ધ વૈદ્યરાજ ઝંકુભટ્ટજીએ x જાત મહેનત અને શ્રમ લઈને કેટલાક અખતરાઓ અજમાવી જોયા છે અને તેમ તેમણે કેટલીક ફોટો મેળવી છે; એમનો આ પ્રયાસ વળી વિશેષ આશીર્વાદરૂપ થઇ પડે એવો છે. પરંતુ શરીર સંરક્ષણ સંબંધી લોકોના

સંપૂર્ણ અસાન આગળ આપણો આ ચતન બહુ થોડો છે; મતલબ કે આ સંબંધમાં વિશેષ મોટો પ્રયત્ન કરવાની જરૂર છે. સરકારે શાળા શિક્ષણનાં પુસ્તકોમાં બીજી વિદ્યાઓના વિષયો દાખલ કરેલા છે અને આ સર્વોત્તમ વૈદ્યશાસ્ત્રને છેક વિસ્તારી દીધું છે. “સેનીટરી પ્રાયમર” કેવળ તમાસો છે. આમ આ અગત્યની વિદ્યાની રાજ્ય તેમજ પ્રજા બંને તરફથી ઉપેક્ષા થયેલી છે.

ગુજરાતી ભાષામાં બીજી કેટલીક વિદ્યાઓનાં મુદતબંધી ચોપાનીઆ પ્રગટ થાય છે, પરંતુ વૈદ્યક વિષયનું એક પણ માસિક ચોપાનીયું જોવામાં આવતું નથી. તેની જરૂર છે. એ વાત ઉપરનાં પૃષ્ઠોમાં સિદ્ધ થયેલી છે; અને તેથી અમે આ કામ માથે લીધું છે. ધણાં ચોપાનીયાં થોડી મુદત સુધી નીકળીને પાછાં તરત મરી જાય છે. આમ થવાનાં એ કારણો કલ્પિત શકાય છે, એક તો લોકોમાં વાંચનનો શોખ થોડો હોવાથી ઉત્તેજન નહિ મળતાં બંધ કરવા પડે છે, અને બીજું કારણ એ છે કે લોકોને ચોપાનીયાંનાં લખાણોમાં બહુ રસકસ નહિ માલમ પડવાથી તેમને ઉત્તેજન મળતું નથી. આ પ્રમાણે ઉભય પક્ષને દોષ દેવાય છે. પરંતુ આ ચોપાનીયાનો વિષય સર્વ લોકોને-શું હિંદુ કે મુસલમાન, શું પારસી કે ખ્રિસ્તિ, શું સ્ત્રી કે પુરૂષ, શું રોગી કે નિરોગી, સર્વને એક સરખી રીતે ઉપયોગી હોવાથી અને વળી તે જુદા જુદા વિદ્વાનોની કલમથી લખાશે તેથી, હું આશા રાખું છું કે મારા વાંચનાર વિદ્વાન મિત્રોને તે બહુ પ્રિય થઇ પડશે; અને જો તેમના તરફથી ઘટતું ઉત્તેજન મળતું જશે એટલે ગ્રાહકો વધશે તથા લવાજમ નિયમસર વસુલ થશે, તો આવતા વર્ષથી આ ચોપાનીયાની કિંમતમાં ઘટાડો કરવામાં આવશે અથવા કદમાં વધારો કરવામાં આવશે.

## આરોગ્યમાળા.

### Sanitary Rules.

આરોગ્યતાના સંબંધમાં જાણવાજોગ અસંખ્ય નિયમો છે; તથાપિ જેમ માળામાં ૧૦૮ મણકા હોય છે, તેમ આ વિષય નીચે ૧૦૮ મુખ્ય નિયમો લખવામાં આવ્યા છે.

૧. “પરમ સુખ” અથવા “અત્યંત સુખ” એજ મોક્ષ (દુઃખમાંથી મુક્તિ) છે, પણ આપ જાણો છો કે એ “પરમ સુખ” આરોગ્યતાને આધીન છે; અને તેથી આરોગ્યતા એ સર્વ સુખનું મૂળ છે.

૨. શરીર વધારી મસ્ત બનવામાંજ આરોગ્યતાનો સમાવેશ થતો નથી. શરીરની સાથે મન સંસ્કાર પામે છે, ત્યારેજ સંપૂર્ણ આરોગ્યતા પ્રાપ્ત થઇ ગણાય છે.

૩. શરીર અને મનનો બહુ નીકટ સંબંધ છે. શરીરના દુઃખનો ધક્કો મનને લાગે છે અને મનના દુઃખનો શરીરને લાગે છે.

૪. વાત, પિત્ત, કફ વગેરે દ્રવ્યો શરીરનું પોષણ કરે છે અને સત્વ, રજ તથા તમ એ મનનું પોષણ કરે છે.

૫. આ ત્રિપુટી સમાન અવસ્થામાં ગુણરૂપ થાય છે અને વિષમ અવસ્થામાં દોષરૂપ દેખાય છે અને તેથી એમજ કહેવું એ વધારે યોગ્ય છે કે—

૬. શારીરિક દ્રવ્યોની સમાન અવસ્થા એનું નામ શારીરિક આરોગ્યતા અને માનસિક ધર્મોની સમાન અવસ્થા એનું નામ માનસિક આરોગ્યતા અને તેમની વિષમ અવસ્થા એજ અનારોગ્યતા અથવા વ્યાધિ.

૭. અમુક ગુણ સારા છે અને બીજા નહારા છે એવું માનવામાં મોટી ભુલ થાય છે; શરીરના પોષણ માટે જેમ વાયુની જરૂર છે, તેમ કફ, પિત્ત, રૂધીર વગેરેની પણ જરૂર છે; મનના પોષણ માટે જેમ સત્વગુણની જરૂર છે તેમ તમોગુણની પણ જરૂર છે. લાડુમાં ઘી, સાકર તથા લોટ આવે છે. ઘી સત્વગુણ રૂપ છે અને સાકર રજોગુણ રૂપ છે અને લોટ તમોગુણ રૂપ છે; ત્રણે પ્રમાણમાં હશે તો લાડુ સ્વાદિષ્ટ લાગશે. સત્વગુણી બાણીને ઘી હદ ઉપરાંત નાંખીશું તો લાડુની લેહેજત જતી રહેશે.

૮. તાવ, ઝાડો, ઉધરસ વગેરે શરીરના વ્યાધ છે અને તે શરીરના દ્રવ્યોની વિષમાવસ્થાને લીધે ઉત્પન્ન થાય છે.

૯. કામ, ક્રોધ, ભય, મોહ, ઇચ્છા, આશા, દયા એ બધા માનસિક ધર્મ છે. મનની સાથે જ જન્મ પામેલા છે અને તેથી તેમને કેવળ ગુણ કે કેવળ દુર્ગુણ નહિ ગણવા જોઈએ; પણ જો તેમનો હીનયોગ થાય, મિથ્યાયોગ થાય કે અતિયોગ થાય તોજ તે દુર્ગુણ દરે છે. જેમ અતિ ક્રોધ એ મનનો રોગ છે તેમ અતિ દયા એટલે બેહદ અથવા નહિ ઘટે એટલું દયાળુપણું પણ વ્યવહારમાં વિઘ્નરૂપ થાય છે, માટે શરીર સમાન અવસ્થામાં રાખશે તો દુનિયામાંથી શારીરિક વ્યાધિઓ ઓછી થશે અને શરીરને મન સાથે સંબંધ હોવાથી મન પણ સમાન અવસ્થામાં રહેતાં માનસિક રોગો જેવાકે અતિ ક્રોધ, અતિ મોહ, અતિ હર્ષ ( ઉન્માદ ), ક્રૂરતા, અપ્રમાણિકપણું, ભુલક ઇત્યાદિ માનસિક વિકારો અને તે વિકારોમાંથી જન્મ પામતી અનેક ખરાબીઓ, પાપ કર્મો અને ગુન્હાઓનો અટકાવ થશે.

૧૦. જીવિતને ચલિત માનવા કરતાં મનુષ્ય પ્રયત્નને ચલિત માનવો એ વધારે ઠીક લાગે છે.

૧૧. વ્યાધિઓની ઉત્પત્તિ એ ઇશ્વરનો કોપ નથી, પણ માણસોની પોતાની ભુલોનું ફળ છે.

૧૨. પ્રસવવેદના એ ઇશ્વરના નિયમની ખામી નથી, પણ એ નિયમનું પાલન કરવામાં માણસોથી થતી ભુલનું પરિણામ છે.

૧૩. રોગી વરકન્યાઓનાં લગ્નથી રોગી પ્રજા ઉત્પન્ન કરી પૃથ્વીને નકામો ભાર નહિ કરવો એવી મનુસ્મૃતિ પણ સાક્ષિ આપે છે.

૧૪. પશુ પક્ષીઓના કેળવા અને જમીન સુધારવાની લોકો જેટલી ખંત રાખે છે, એટલી ખંત પોતાની પ્રજા સુધારવા તરફ રાખતા નથી, એ કેવડી મોટી મુર્ખાઈ છે.

૧૫. બ્રહ્મચર્યનો અર્થ વીર્યરક્ષા છે. માથે જટા રાખી ભીખ માગતા ફરે એ બ્રહ્મચારી નથી. ઉપનિષદમાં બ્રહ્મચર્યને યજ્ઞ યરાબર માન્યું છે. વીર્ય અથવા શરીરનું સત્ય એજ પુરુષાર્થનો પાયો છે, એજ ચૈતન્ય છે, એજ જીવન છે. માટે જીવાન પુત્રો પાસે આ ખરું બ્રહ્મચર્ય પળાવવાનું કૃપા કરી લક્ષમાં રાખજો.

૧૬. આરોગ્યતા સંબંધી કાયદાના સર્વ પ્રકારનાં ઉલ્લંઘનો શારીરિક “ પાપકર્મો ”ની યરાબર છે.

૧૭. “આરોગ્યતાનું રક્ષણ” એ માણસની મરજી નહિ, પણ “ફરજ” અથવા અવસ્થાનું “કર્તવ્ય” છે.

૧૮. સ્નાયુમાં જડ તથા ચૈતન્ય એક બીજાને આધારે ટકી રહેલાં જોવામાં આવે છે. આત્મા તથા શરીરનો એવોજ સંબંધ છે, શરીર વિના આત્મા અથવા જીવ કશા કામનો નથી, અને તેથી જેવો જીવ ઉપયોગી છે એવુંજ શરીર ઉપયોગી છે.

૧૯. જીવ અને શરીરને જીવંત પાડી એકની ઉન્નતિ ધિરજીવી અને બીજાને નાશવંત ગણી તેની ઉપેક્ષા કરવી, તેથી સૃષ્ટિની સત્યતાનો નાશ થાય છે. એકને બીજા કરતાં ઉચ્ચ સ્થાન આપવું એ બહુ ભયંકર વાત છે.

૨૦. જીવ અને શરીરની ભિન્નતા કરવાથી, જે બ્રહ્માંડમાં સર્વ વસ્તુઓ સમાન અગત્યની છે અને જેમાં એક પદાર્થના કાયદા બીજા પદાર્થના કાયદાઓને કદી પણ તાબે થતા નથી, તે બ્રહ્માંડની એકમતાનો ભંગ થાય છે.

૨૧. શારીરિક ઉન્નતિના અભાવે આત્માની ઉન્નતિ થવી એ કેવળ અસંભવિત વાત છે.

૨૨. “મિતાહાર” એ શારીરિક સુખની સર્વોત્તમ કુંચી છે.

૨૩. “સ્વચ્છતા” એ આરોગ્યતાનું રક્ષણ કરવાવાળી ઉત્તમ શક્તિ છે અને “મલિનતા” એ નાના પ્રકારના વ્યાધિઓને આમંત્રણ કરવાવાળી “મેલડી” (મલીનદેવી) છે.

૨૪. “ખરાબ હવા” એ જગતમાં મોટામાં મોટું વિષ છે; જગતમાં ઝેર તો ઘણા પ્રકારનાં છે, પણ જે ઝેર ઘણું માણસોનાં વિનાશ કરે છે તે ઝેર “ખરાબ હવા” છે.

૨૫. “પાણી” એ પ્રાણી માત્રનું જીવન છે, તપાપિ એજ જીવનરૂપ પાણી ખરાબ હોય તો પ્રાણીધાતક થઈ પડે છે.

૨૬. વ્યાયામ-કસરતથી શરીર કસાય છે. શરીરના અવયવોને ગતિમાં રાખવા જોઈએ અર્થાત્ માણસે દિવસે એવો ઉદ્દેશ કરવો કે જેથી તેના શરીરને ગતિ મળે. જે માણસને એક સ્થળે બેસીને લખવા વગેરેનું કામ કરવાનું હોય તેણે સવાર સાંજ ફરવા જવું જોઈએ. જેમ ગતિ વીનાનું ઘડીઆળ કટાર્થ જાય છે, તેમ આળસુ અને સુરત શરીર પણ નિરૂપયોગી તથા રોગનું ઘર બનતું જાય છે.

૨૭. અત્યાહાર એટલે ઠાંસીને ખાવાથી અનેક પ્રકારના વ્યાધિ થાય છે. માણસે બે ભાગ ખનાઈ અને એક ભાગ પાણીથી પેટ ભરવું અને ચતુર્થાંસ ભાગ હવાના આગમન માટે ખાલી રાખવો.

૨૮. અતિ મિષ્ટાન્ન અનેક રોગોને ઉત્પન્ન કરે છે; માટે ગળપણ ઉપર બહુ પ્રીતિ રાખવી નહિ. હિંદુ લોકોમાં ચાલતા ધણુંએક રોગો ખાંડ, ગોળ જેવા ગળ્યા પદાર્થો ખાવાનો વિશેષ ચાલ હોવાથી ઉત્પન્ન થાય છે.

૨૯. રાત્રીને વખતે દિવસ કરતાં હલકા અને ઓછા ખોરાક લેવો એ પણ આરોગ્ય રહેવાનો ઉત્તમ નિયમ છે.

૩૦. પેટને નિરંતર સાફ રાખવું એ વ્યાધિઓથી દૂર રહેવાનો સૌથી સારો ઉપાય છે. ઝાડાનો કબજો થાય કે તેને સાફ ઉતારવાનો તુરંત ધ્યાન કરવો.

૩૧. ઉંઘ એ દુઃખ ઓઠું કરવાનો સરસ ધ્યાન છે. દિવસે કરેલા શારીરિક અને માનસિક શ્રમની શાંતિ માટે રાત્રે સ્વસ્થપણે ઉંઘ લેવી જોઈએ. જોઈએ તેથી ઓછી

અથવા જોઇએ તેથી વધારે ઉધ કરવી એ રોગને ખોલાવી લીધા બરાબર છે. અર્નિદ્રા એ રોગની નિશાની છે, અને અતિ નિદ્રા એ રોગનું કારણ છે.

૩૨. આરોગ્યતાનો મોટો આધાર આપણા નિવાસ-સ્થળ ઉપર રહેલો છે. રહેવાનું ઘર જેમ વધારે સગવડવાળું, સ્વચ્છતાવાળું અને હવા તથા અજવાળાના આવાગમનવાળું તેમ તે વધારે સુખદાપક થઇ પડે છે.

૩૩. અમુક ઘરમાં માણસો ઉછરતાં નથી અથવા વારંવાર રોગથી પીડાય છે, તેથી લોળાં લોકો એમ સમજે છે કે એ ઘરમાં રહેનારાને ભૂત, દેવ કે કોઇ પિતૃ પીડા કરે છે. ખરૂં કહીએ તો બારી બારણાની અપૂર્ણતા, તેમાં રહેતું નિરંતર અંધારૂં, ભેજ, આસપાસની નહારી હવા, અને આંધણીમાં નાના પ્રકારની ખામીથી તે ઘરમાં નાના પ્રકારના રોગોનો નિવાસ થાય છે અને એ રોગ ભૂત છે, એજ દેવ છે અને એજ પિતૃ પીડા છે. લોકો નાના પ્રકારના ખોટા વહેમથી જેટલું દુઃખ પામે છે એટલું બીજા કશાથી પામતા નથી.

૩૪. ખરાબ હવા હંમેશાં જમીનને તળાએ રહે છે, માટે બની શકે તેમણે ઉચી જગા પર પોતાનું સુવા બેસવાનું સ્થળ રાખવું. બનતાં સુધી ભોંયતળાએ સુવું નહિ.

૩૫. ઘરનું ભોંયતળાયું અને ભીંતો ચુના કરતાં માટીના ભીંપણવાળાં હોય તો તે વધારે પસંદ કરવા યોગ્ય છે.

૩૬. જન્મ્યા પછી થોડા કલાકે બાળકને માતાએ છાતીએ ધરવું. એમ કરવાથી માતાના સ્તનમાં તે વખતે ધાવણુ નહિ હશે તોપણ ધાવણુને પ્રેરણા થઇ વહેલું આવશે.

૩૭. બાળકને ધવરાવવાનો ક્રમ નીચે પ્રમાણે રાખવો જોઈએ:—

ત્રણ માસની અંદરનાં બાળકને	બધે કલાકે ધવરાવવું.
ત્રણથી ચાર માસનાં	રૂંડે કલાકને અંતરે ધવરાવવું.
ચાર થી પાંચ	૩ " " "
પાંચ થી છ	૩½ " " "
સાત માસ ને તેથી મોટાં	૪ " " "

અને એ પ્રમાણે ઉંમરના પ્રમાણમાં અંતર વધારવું.

૩૮. બાળકને ધવરાવવા માટે ઉંઘમાંથી ઉઠાડવું નહિ.

૩૯. બાળકને ધવરાવવાના તથા ખવરાવવાના સમયનો નિયમ રાખવાની અવશ્ય કરીને જરૂર છે. અજીર્ણ, આંકડી વગેરે ઉપદ્રવો આ નિયમના ઉલ્લંઘનની શિક્ષા છે.

૪૦. માતાનું ધાવણુ મળતાં પહેલાં બીજા પોષણની જરૂર પડે તો ગાયનું દુધ એ ચમચા અને ગરમ પાણી એક ચમચો એકત્ર કરી તેમાં જરા સાકર કે પતાસું નાંખી પાવું.

૪૧. કુદરતેજ માતાના ધાવણુમાં સાક્ર મળ ઉતારવાનો ગુણ મૂકેલો છે માટે બાળકને વારંવાર જીલાબ આપવો નહિ.

૪૨. બાળકને માટે માણસોએ બનાવેલા કૃત્રિમ ખોરાક અજીર્ણ અને ઉલટી જેવા વ્યાધને ઉત્પન્ન કરે છે. બેચેનીથી અને ભડકી ઉદ્વાધી આવા ઉપદ્રવની ઝોળખાણુ પડે છે. અતિશય અને અયોગ્ય ખોરાકથી જ્યારે તેની જઠરાગ્નિ નાશ પામે છે ત્યારે બાળક મરવા પડે છે.

૪૩. ધાવણુ નહિ મળવાને લીધે જ્યારે બાળકને દૂધ પાઇને ઉછેરવાની જરૂર પડે



છે, ત્યારે પહેલા સાત માસ સુધી માત્ર ગાયનું દૂધ વધારે હિતકારી થાય છે. સ્ત્રીના ધાવણ કરતાં ગાયનું દૂધ વધારે ભારે હોવાથી તેમાં ત્રીજો ભાગ પાણીનો ઉમેરવો.

૪૪. દાંત આવવાથી બાળકોને નાના પ્રકારના ઉપદ્રવો થાય છે ખરા, અને વારં-વાર એવું જોવામાં આવે છે કે સ્ત્રીઓ એ ઉપદ્રવોનું કારણ માત્ર દાંત આવવાનું સમજીને ગફલતમાં રહે છે, પણ ખરું જોતાં એવા કેટલાક ઉપદ્રવો અયોગ્ય ખોરાકથી અને સાચ-વણ-સંભાળની ખામીને લીધે થાય છે.

૪૫. બાળકને ત્રણ માસની ઉંમરે પેટમાં જીવડાં-કૃમી પડવાનો સંભવ છે. જીવડાં એ આંકડીનું મુખ્ય કારણ છે. વાસ્તે બાળકને ઇદ્રજવ, વાવડીંગ, અતિવિષ અથવા એવીજ બીજી કૃમીહર દવા વખતો વખત આપવી.

૪૬. બાળકને આંચકી થઈ આવે તો સૌથી સારો ઉપાય એક જીલાબ છે. ગરમ પાણીથી નવરાવવાથી લોહી છૂટથી ફરવા માંડે છે, માટે વૈઘ અથવા ડોક્ટરની મદદ મળતાં સુધીમાં આ બે ઉપાય અજમાવવાને કશી અડચણ નથી.

૪૭. દાંત આવતાં પહેલાં બાળકોને લોટ અને તેનાં રોટલા, રોટલી, ચોખા, સાયુ ચોખા, પટાટા વગેરે ખોરાક હાનિકારક થઈ પડે છે. બચ્ચાંઓને માટે બજારમાં તૈયાર મળતા ઘણાંખરા અંગ્રેજી ખોરાક ( food ) દાંત આવતા પહેલાં તેમને આપવાથી ફાયદાને બદલે ગેરફાયદો કરે છે.

૪૮. બાળકને પહેલા ચાર દાંત આવે કે તરત ધાવણ મુકાવવું. નવ માસ પછી થોડીજ સ્ત્રીઓને સાંઈ ધાવણ આવે છે, માટે ઘણું કરીને નવ માસ પછી ધાવણ મુકાવવું. માતાનું ધાવણ ઓછું થયા પછી અને બાળકને દાંત આવ્યા પછી ધવરાવવું જરૂરી રાખવાથી મા અને બાળક બન્નેની તબીબતને હાનિ પહોંચાડે છે.

૪૯. બે વર્ષની વય થયા પહેલાં શાક-તરકારી તેમજ ફળફળાદિ ખવરાવવાથી બાળકનું શરીર જરૂર બગડે છે.

૫૦. બની શકે તો દરેક બાળકને જીદા જીદા બિઝાનામાં સુવાડવું અને તે બિઝાનું કંઠણ હોવું જોઈએ.

૫૧. બાળકને ત્રણ માસની ઉંમરે શીળી કઢાવવાં એ વધારે સાંઈ છે. શીળી કાઢનારને દેખી અજ્ઞાન માતાઓ પોતાનાં બાળકોને સંતાડે છે, એ કેવળ મૂર્ખાઈ છે. બાળકની તબીબત સારી હોય તે વખતે માઆપે જાતે તેડી જમીને શીળી કઢાવવાં. માંદા બાળકને શીળી કઢાવવાં નહિ, અને કદિ કોઈ મૂર્ખ શીળી કાઢનાર હડં કરે તો માંદગીનું સર્ટિફિકેટ રજુ કરવું.

૫૨. શીળા, ગોરી, અજબડા એ બધા ચોપી રોગ છે, એટલે તેની ઝેરી અસર હવા મારફત બીજા બાળકોને લાગે છે, માટે બનતાં સુધી એવા રોગ વાળાં બાળકથી બીજા બાળકોને દૂર રાખવાં.

૫૩. ફેફસાંના દરદથી બાળકો જેટલાં મરે છે તેના કરતાં આંતરડાના વ્યાધિથી વિશેષ મરે છે, પેટ વધે છે અને શરીરના બીજા ભાગો ગળતા જાય છે માટે પ્રથમ પેટની સંભાળ લેવી.

૫૪. જે છોકરાં બહુ ખાય છે અને ઉંઘતાં દાંત કકડાવે છે તથા ઉંઘમાં રોવા સરખો અવાજ કાઢે છે, તથા જેની આંખો ડોળાએલી (કાળી-મેલી) હોય છે, તેમના પેટમાં કૃમિ (જીવડાં) છે એમ સમજવું.

૫૫. બાળકો યરદ હવામાં ઉઘાડે પગે ધણીવાર રખડતાં રહેવાથી ભયંકર રોગના ભોગ થઇ પડે છે; તેમના ફેફસાં દરી જઇ શ્વાસનળી રૂંધાઇ જાય છે, માટે એવી હવા વખતે માતાઓએ સંભાળ રાખવી જોઇએ.

૫૬. જે માબાપોને વ્યાધી લાગુ પડેલા હોય છે, તેમનાં છોકરાં અધ્યાયુષ લઇને અવતરે છે; એટલે તેમને સસણી જેવો વ્યાધ લાગુ પડે છે, માટે એવાં બાળકોની તખી-અત સુધારવા માટે અને તેઓ ભયંકર વ્યાધનો ભોગ થઈ ન પડે માટે માબાપોએ નિરં-તર સંભાળ રાખવાની જરૂર છે.

૫૭. બાળકોને કપાલ ઉપર, કાન ઉપર કે માથા ઉપર કદી પણ મારવું નહિ; ક્રમકે તેમની ખોપરી ધણી પાતળી હોવાથી ઈજા પહોંચવાનો સંભવ છે. ઘણાં માબાપો અને મહેતાજીઓને ગાલ ઉપર લપડાક મારવાની ટેવ હાનીકારક છે, અને એમ કરવાથી ઘણાં બાળકોનો જાન ગયાના દાખલા મળેલા છે, ધણીવાર માથાના રોગનું મૂળ કારણ પણ એવું જ હોય છે.

૫૮. બચ્ચાંઓને ઝાડો અને મરડો વારંવાર થયા કરે છે, તેનો ઉત્તમ અને ધર મેળે કરી શકાય એવો નિર્ભય ઉપાય એરંડીયું છે. એરંડીયું આપવાથી પેટ (આંતરડાં) સાફ થયાં કે ઝાડો થવાનું કારણ દૂર થાય છે.

૫૯. બાળકો ઉંઘમાં વારંવાર સ્વાનાવસ્થાને વશ થઈ જપ્પકી ઉઠે છે, તેનું કારણકાંતો દાંત આવતા હોય, કાંતો પેડુમાં પેસાળ બહુ હોય, કાંતો આંતરડામાં કોઈ દુઃખાવો થતો હોય.

૬૦. એક પ્રખ્યાત વિદ્વાન એવું કહેતો કે “પુષ્કળ દૂધ, પુષ્કળ ઉધ અને પુષ્કળ ગરમ કપડાં” એ બાળકોને ઉછેરવાનો સૌથી સારો ઉપાય છે.

૬૧. માનસિક વિકારથી વાયુના રોગો થાય છે; જેવાં કે હિસ્ટીરિયા, ઉન્માદ.

૬૨. માનસિક ચિંતા, અતિ શોક, અતિ હર્ષ, મનને ધક્કો લગાડે એવો કોઇ અક-સ્માત, ધાતુવિકાર અને રજવિકાર વગેરે એવા વાયુને કોપાવનારાં કારણો છે; માટે એવા પ્રસંગોમાં મન દૃઢ રાખવું જોઇએ અને સ્ત્રી પુરૂષોના ધાતુ વિકારો અતિ બગડવા નહીં પામે તેની સંભાળ રાખવી જોઇએ.

૬૩. સ્ત્રીઓના વાયુને અંગ્રેજીમાં હિસ્ટીરીયા નામ આપવામાં આવેલું છે. દેશી વૈદ્યકશાસ્ત્ર પ્રમાણે પણ તે એક પ્રકારનો વાયુ છે, અને એ વાયુ મન ઉપરજ અસર કરી મનને બગાડી દે છે. અજ્ઞાન લોકો તેને ભૂત વળગ્યું સમજીને યોગ્ય ઉપચાર નહિ કરતાં દોરા, બાધા, આખડી, ભુવા, જતીના વહેમ ભરેલા મિથ્યા ઉપચારો કરવા મડે છે.

૬૪. સ્ત્રીઓને હિસ્ટીરીયા થવાનું મુખ્ય કારણ પતિ સાથે કાંઈ મોટો ક્લેશ, નિર્બ-ળતા, ગર્ભાશયના અને ઋતુ સંબંધી વ્યાધિ હોય છે.

૬૫. હિસ્ટીરીયા થવાનાં કારણો દૂર કરવાથી જ હિસ્ટીરીયા મટશે. જ્યાં સુધી એવા કોઈ પણ કારણથી સ્ત્રીનું નિર્મળ મન વિકાર યુક્ત અથવા ઉશ્કેરાયેલું હશે ત્યાં સુધી ગમે એટલા ઉપચારો કરવા છતાં તેના વારંવાર હુમલા થવાના.

૬૬. હિસ્ટીરીયાનો રોગ દેખીતો ભયંકર લાગે છે, પણ વિનાશકારક નથી; માટે કોઈ સ્ત્રીને હિસ્ટીરીયા થઇ આવે એટલે ભૂતના જેવો આવેશ ભરાઇ આવી રોવા, ધુલુવા અને ખેંચાવા માંડે અથવા છેક બેભાન બની જઈ, હમણાં પ્રાણ નીકળી જશે એવી

છાતીની ઝુંઝવણ થઇ આવે અને એવાં બીજાં અસંખ્ય ચિન્હો થાય તો તેથી ગભરાવું નહિ, પણ ધીરજ રાખી તરતની શાંતિને માટે નીચે પ્રમાણે ઉપચાર કરવા.

૬૭. હિરટીરીઆનો આવેશ આવે કે દરદીનાં કપડાં ઢીલાં કરવાં; પથારી પર સુવાડી તેના શરીરના કોઇ અંગને ઇન્ન ન થાય તેને માટે ઉપરના ઉપચારકોએ પાસે બેસી તપાસ કરવી; તેને પુષ્કળ તાજી હવા મળે તે સારૂ પંખાનો ઉપયોગ કરવો; સાવધ કરવા માટે મગજ ઉપર પાણીનાં પોતાં મૂકવાં, એટલું જ નહિ પણ માથા ઉપર પુષ્કળ પાણી રેડવું તેમજ આંખો ઉપર છાંટવું. બરફ મળે તો તે માથા ઉપર ધસવો અને પછી ઉધવા દેવી.

૬૮. હિરટીરીઆનો આવેશ કોઈ કેસમાં એકાદ બે મિનિટમાંજ બંધ પડી જાય છે અને કોઈ વખતે કલાકના કલાક સુધી આવેશ જારી રહે છે; એટલું જ નહિ પણ કેટલીક સ્ત્રીઓને હિરટીરીઆનો હુમલો દિવસમાં ચાર, પાંચ કે એથી પણ વધારે વખત આવે છે, એથી કશો પણ ભય રાખવો નહિ.

૬૯. ક્ષયનો ભયંકર વ્યાધિ જીવાનીમાંજ થાય છે અને ઘણું કરીને ભરજીવાનીમાં લાગુ પડેલો એ રોગ નાશકારક નીવડે છે.

૭૦. ક્ષય સ્ત્રીઓ કરતાં પુરૂષોને વિશેષ થાય છે અને જમણા કરતાં ડાબા ફેફસાંને વારંવાર ઇન્ન પહોંચે છે.

૭૧. ક્ષયના પ્રાથમિક ચિન્હો આ પ્રમાણે થાય છે:—માંસ ગળવા માંડે, થોડી, સુકી ખાંસી થાય અને રાતમાં પરસેવો વળે, ક્ષયમાં દરદીના શરીરનું માંસ એકદમ ગળવા માંડી હાડકાં દેખાવા માંડે છે.

૭૨. ક્ષય થવાનાં મુખ્ય કારણો આ પ્રમાણે હોય છે:—વારસામાં ઉતરે, અપૂર્ણ ખોરાક, બગડેલી હવા, ચિંતા, અતિ શ્રમ અને અતિ વિષયાસક્તપણું.

૭૩. જે કુટુંબમાં ક્ષય વારસામાં ઉતરતો હોય તે કુટુંબમાં સ્ત્રીને ગર્ભ રહે ત્યારથીજ તેની આરોગ્યતા બરાબર સચવાય તેની સંભાળ રાખવી અને બાળક અવતર્યા પછી પણ તેને ઉછેરવામાં સર્વ પ્રકારની સાવચેતી રાખવી.

૭૪. ક્ષયમાં ઝાડો તથા પગના સોજા એ મૃત્યુની નીશાની છે.

૭૫. ક્ષય મટતો નથી એમ માનવું એ ભૂલ ભરેલું છે; ક્ષયની શરૂઆતમાંજ યોગ્ય ઉપચારો પહોંચે તો બચાવ થાય છે. દરીયાની સફર, તાજી હવા, સારો ખોરાક અને યોગ્ય ઔષધોપચાર એ ક્ષય રોગના મુખ્ય ઉપાયો છે.

૭૬. ઇર્ષ્યા એટલે બીજા માણસના સુખને સહન નહિ કરી શકવાનો સ્વભાવ માણસના શરીરને નિરંતર ફાલી ખાય છે. ઇર્ષ્યા વાળો માણસ બીજા માણસને તોડી પાડવાનો પ્રયત્ન કરે છે, તેમાં તે પોતે પોતાનો ઉલ્લભ ચૂકે છે, અને અંતે પોતાનાજ પાયમાલી કરે છે.

૭૭. કોઈ માણસો હંમેશાં શરીરે તવાયેલા હોય છે. કોઈ રૂપી શત્રુ બીજાના શરીરને બાળવાને બદલે પોતાના શરીરનું શોષણ કર્યો કરે છે, માટે માણસોએ કોઈને નિરંતર ત્યાગ કરી શાંત વૃત્તિ રાખવી.

૭૮. ચિંતા રૂપી સ્ત્રીને બળવાન શત્રુ શરીરની પાયમાલી કરનારો છે. ચિંતાથી સ્વપ્ન રાઈ ઘટે છે અને શરીરનું દર ઓછું થાય છે; મતલબ કે ચિંતા માણસની શારીરિક અને

માનસિક બન્ને શક્તિઓનો નાશ કરે છે, માટે માણસોએ દુઃખ અથવા ભયના વખતમાં ચિંતાને આધીન નહિ થતાં ધૈર્ય રાખી ઉદ્ધોગ કરવાની જરૂર છે.

૭૯. લોભ રૂપી એથો શત્રુ શરીરની ઉન્નતિમાં બહુ આડો આવ્યા કરે છે. લોભી માણસો ધનનો સંગ્રહ કરી દાટી મૂકે છે અને તેથી તે ધન નથી પોતાને કામ આવતું કે નથી બીજાને કામ આવતું. આવું ઘણું ધન જગતમાં વગર ઉપયોગનું પડી રહેવાથી માણસોને તંગી આવે છે અને તંગીને લીધે જેમ લોભી છતાં પૈસે પેટ ભરી ખાતો નથી તેમ તેના પડોશીઓ અછતને લીધે ઉપવાસ કરે છે; માટે લોભ લોભી માણસના કુટુંબનો શત્રુ છે એટલુંજ નહિ પણ પાંચ પડોશીઓને પણ પુણે છે.

૮૦ મોહ એટલે કોઈ પણ વસ્તુ ઉપર હૃદ ઉપરાંત આસક્તિ રાખવાથી માણસ પોતાની માનસિક તેમજ શારીરિક શક્તિઓને ખુએ છે. મોહનો અર્થ ગાંડપણ છે. ઘણા માણસો અમુક વસ્તુ ઉપર અત્યંત મોહિત એટલે આસક્ત થઈ જવાથી ગાંડા થઈ ગયા છે, માટે કોઈ પણ વસ્તુ ઉપર અતિ મોહ નહિ રાખતાં મધ્યમપણે અને નિયમસર વર્તવું જોઈએ.

૮૧. મદ એટલે ગર્વ બહુ વધી જવાથી માણસો માણસાઈની મર્યાદા મૂકી દે છે અને ન કરવાના અનર્થો કરી નાંખે છે. આ મદ તામસી અન્નપાનના સેવનથી, અધિકારથી, લક્ષ્મીથી અને એવાં બીજાં કારણોથી જન્મ પામે છે, માટે માણસોએ સાત્વિક અન્નપાનનું સેવન કરવું. આધિકાર મળે તો બહુ ફાટી નહિ જવું અને લક્ષ્મી એ તો એક તુચ્છ અને ચલિત વસ્તુ છે એમ નક્કી માની તેથી મદાંધ બનવું નહિ.

૮૨. કામને પણ શત્રુમાં ગણેલો છે, તેનું કારણ એટલુંજ કે ત્યાં સુધી તે પોતાની હૃદમાં રહે ત્યાં સુધી તો બાધ કરતો નથી, પણ માણસ બહુજ કામી થઈ જાય છે, ત્યારે તે પણ અનર્થો કરવા તૈયાર થાય છે. નિષ્કામ વૃત્તિ એજ માણસને સુખ અને સંતોષ આપવાવાળી છે.

૮૩. કામની પ્રવૃત્તિ ઘણા વિષયોમાં થાય છે પણ એક મ્હોટામાં મ્હોટી પ્રવૃત્તિ વિષય વાસના છે. લ'પટપણાથી જગતમાં જેટલી હાની થાય છે એટલી બીજા ક્ષાથી થતી હોય એમ હું માનતો નથી. માણસ જાતના બીજાને બગાડનાર અને સામાન્ય આરોગ્યતાને સૌથી વધારે હાની પહોંચાડનાર જો કોઈ પણ વ્યાધિ હોય તો તે વિષય લ'પટપણાથી જન્મ પામતો પેલો ભ્રષ્ટ, ગંદો, સડેલો અને શરમાવનાર વ્યાધિ છે. કામનો વિકાર કુદરતે પ્રાણી માત્રમાં મૂકેલો છે અને તેથી કામને કેવળ મારી નાખવો એ કામ તો ઘણું મુશ્કેલ છે. તથાપિ માણસોએ અને મુખ્ય કરીને જીવાન સ્ત્રી પુરૂષોએ કામમાં આંધળા બની પોતાના શરીરની પાયમાલી થાય એવું અયોગ્ય પગલું કદિ પણ ભરવું નહિ જોઈએ.

૮૪. બદ્ધેલી અને તેમાંથી ઉત્પન્ન થતા વ્યાધિઓ ઘણા ભયંકર છે. તે શરીરની તો કરે છેજ, પણ સાથે આયુષ અને દ્રવ્યને પણ મ્હોટી હાની પહોંચે છે. તે વ્યાધિ એકંવારે લાગુ પડ્યો તો પછી દરદીનો કેડો મૂકતો નથી; મટે છે અને ફરી થાય છે અને પોતાને જન્મ આપાનું સાલ થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ વારસોને પણ એ વ્યાધિનો વારસો મળે છે. બદ્ધેલીમાં માણસો સુખ માની પડે છે પણ પાછળથી તેનેજ દુઃખ તથા પરતાવો થાય છે. તે તેના બદ્ધ કર્મની સંપૂર્ણ શિક્ષા છે. અહિં ઈશ્વર કેવો ન્યાયી છે તેનું માપ થાય છે.

૮૫. ઉપરના પૃષ્ઠમાં લખેલા બધા વિકારો સ્વાભાવિક હોવાથી યોગ્ય વખતે તેનો ઉપયોગ કરવો પડે છે, અને ત્યાં તે ઉપયોગી થઈ પડે છે; પરંતુ જો અયોગ્ય રસને ઉપયોગ થઈ મર્યાદા મૂકાય છે, તો જરૂર શરીર તેમજ મનને મ્હોટી હાની કરે છે અને તેથીજ તે વિકારોને માણસના રિપુ અથવા શત્રુ ઠરાવેલા છે.

૮૬. શરીરમાં દોષ કેવી રીતે ચડે છે તેનો ક્રમ જાણ્યા વિના દરદી અધીર થઈ ભટકે છે અને દોષ વધતો જાય છે. ખોરાકનું અજીર્ણ અથવા તેનો દોષ પ્રથમ રસમાં જાય છે, પછી રક્તમાં જાય છે અને પછી ક્રમે ક્રમે માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને શુક્રમાં જાય છે, અને તે જેમ વિશેષ ઉંડો ગયો હોય તેમ તેના ઉપર દવાની અસર થતાં વાર લાગે છે.

૮૭. તાવની ગતિનો અટકાવ ન થાય તો ક્રમે ક્રમે શુક્ર એટલે વીર્ય સુધી પહોંચે છે અને પછી તેનો ઉપાય ચાલતો નથી, માટે તાવને જીર્ણ થવા દેવો નહિ. હાડમાં ગયેલા તાવ હાડીયો તાવ કહેવાય છે અને તે મટતાં ઘણી મુસીબતો પડે છે, ત્યારે એથી પણ આગળ વધીને મજ્જા તથા શુક્રમાં જાય તો મોતને ઉપજવે તેમાં આશ્ચર્ય નથી.

૮૮. વીર્ય સુધી પહોંચેલા દોષમાં દવાની અસર પાંત્રીસ દિવસે થાય છે માટે દવાની અસર થઈ કે નહિ તે જાણવા માટે દરદીએ પાંત્રીસ દિવસ સુધી ધૈર્ય રાખવાની જરૂર છે. આ વાત સૂક્ષ્મ હોવાથી ઘણા લોકો તો સમજી જ શકતા નથી.

૮૯. એજ પ્રમાણે ચામડીના રોગોને માટે સમજવું. જેમ ધાતુ સાત છે તેમ ચામડીનાં સાત પડ છે. ચામડી ઉપરની ગાંઠ અથવા ગુમડું ચામડીના ઉપલા પડપર હોય છે તો દવા તુરત અસર કરે છે, પણ જો દોષ અંદરનાં ઉંડાં પડોમાં ગયો હોય છે તો બેશક વાર લાગેજ, માટે જેમ વૈદો અને ડાક્ટરોએ આ વાત સમજવાની છે તેમ દરદીએએ આ વાત સમજીને ધીરજ રાખવાની છે. ઘણા દરદીઓ તો અધૈર્યને લીધે જ ખરાબ થાય છે.

૯૦. રોગની ચાર સ્થિતિ છે. સુખ સાધ્ય, યાચ્ય, કષ્ટ સાધ્ય અને અસાધ્ય. જો દોષ ઉંડો ગયો ન હોય તો સહેલથી અને થોડાજ દિવસમાં આરામ થાય છે. કેટલાક રોગ એવું રૂપ પકડે છે કે જ્યાં સુધી દવા આપવામાં આવે ત્યાં સુધીજ આરામ રહે પણ મૂળથી મટે નહિ, માટે તેવા રોગમાં દવાનું સદા સેવન કરવાથીજ દરદીને સુખ રહે. દોષ બહુ ઉંડો ગયો હોય અને યોગ્ય દવા પહોંચે તો યોગ્ય મુદતે તે રોગ મહા મહેનતે મટે છે. વિદ્વાન વૈદો આ બધી વાત જાણે છે, પણ આવી વાતો લોકોએ પણ સમજવી જોઈએ, જેથી તેમને ચોતાના વૈદ કે ડાક્ટર ઉપર અશ્રદ્ધા કે અધૈર્ય ન આવે.

૯૧. દરદમાં દોષનો પાક થાય તો સમજવું કે દરદ સાધ્ય છે અને ધાતુનો પાક થવા માંડે તો સમજવું કે દરદ અસાધ્ય છે.

૯૨. ધૈર્ય નહિ રાખવાથી તેમજ દરદની ઉપેક્ષા એટલે ગફલત કરવાથી દરદની મતિ વધતાં એકમાંથી અનેક દરદો ઉત્પન્ન થાય છે.

૯૩. સાધારણ અજીર્ણમાંથી લયંકર રોગનું મૂળ રોપાય છે. અજીર્ણમાંથી ઝાડો, ઝાડામાંથી મરડો, મરડામાંથી સંઘ્રહણી અને સંઘ્રહણીમાંથી મૃત્યુ એ રોગના દરજ્જા છે.

૯૪. અતિ ગરમ ખાવાથી કે દુરાચરણથી પરમો, પછી ચાંદી, ચાંદીમાંથી વિરફોટક, પછી શરીરમાં નાના પ્રકારની ગાંઠો, ધારાં, સાંધાનું ઝલાવું, નાસુર, ભગંદર અને છેવટ દુઃખ-દાયક મરણ. એક વખતની ભૂલ અને પછી ગફલતને લીધે આવડી મોટી શિક્ષા થાય છે.

૯૫. શરીરની કાંતિ અથવા શ્લેષ્મા એ સદૃશ્યુણી નિશાની છે. મતલબ કે દુનિયામાં રૂપાળાં મનુષ્યોનો મોટો ભાગ પ્રમાણમાં વિશેષે કરીને સદૃશ્યુણી એટલે સારા સ્વભાવનાં હોય છે અને કદરૂપાં મનુષ્યોનો મોટો ભાગ વિશેષે કરીને ખરાબ સ્વભાવવાળાં હોય છે.

૯૬. પણ સ્વરૂપવાન મનુષ્યો નિષળવાં એનો સુખ્ય આધાર પતિ પતિના અનુકૂળ સ્વભાવ ઉપર અને તેમના સારા ખાનપાન ઉપર છે.

૯૭. માટેજ બાળકોનાં સગપણુ કરતી વખતે તેઓની નિરોગી પણ સરળ સ્વભાવ, સુદરતા એટલે રૂપમાં કળેડું નહિ, તેમજ વયમાં કળેડું ન હોવું જોઈએ. એટલાં વાનાં ખાસ ખ્યાનમાં રાખવાં જોઈએ.

૯૮. માનસિક તેમજ શારીરિક પવિત્રતા એ આરોગ્યનું મૂળ છે અને એ બન્નેની અપવિત્રતા એ રોગનું મૂળ છે.

૧૯૯. સાત્વિક ખોરાક એ માનસિક તથા શારીરિક શાંતિનું મૂળ છે અને તામસી ખોરાક એ માનસિક તેમજ શારીરિક તાપનું મૂળ છે.

૧૦૦. લોકોનો મોટો ભાગ તામસી અન્નપાનનું સેવન કરવાવાળો હોવાથી તમોગુણી થઈ ગએલ છે અને સાત્વિક અન્નપાન ખાવાવાળો થોડા સત્વગુણી લોકોને પેલા તામસી લોકો સાથે નિરંતર વસવાનું હોવાથી દુશ્મનોમાં વસવા જેટલું દુઃખ વેડવું પડે છે, પણ તેઓ વિશેષ ધૈર્યવાન હોવાથી એવા કલેશને સહન કરી શકે છે, નહિ તો દુનિયામાં રહી શકાય નહિ.

૧૦૧. આરોગ્ય મેળવવા માટે જનસમાજે દિનચર્યાના, ઋતુચર્યાના નિયમો પાળવા જોઈએ. આ નિયમો અનુસાર રહેનારાઓ પોતાનાં શરીર આરોગ્ય રાખી શકે છે.

૧૦૨. દિનચર્યાના નિયમો તરિકે દરેક માણસે સવારમાં વહેલા ઉઠવું. વહેલા ઉઠવાથી દસ્ત સાફ આવી શરીર નિરોગી રહે છે. જેઓ મ્હોડા ઉઠે છે તેમનું શરીર રોગી બને છે.

૧૦૩. સવારે દસ્ત સાફ આવવાથી આંતરડાં અને પેટ સ્વચ્છ રહી મન શાંત રહે છે અને તેઓનીજ પાચનશક્તિ સારી રહે છે.

૧૦૪. દસ્ત કબજ રહેતો હોય તેમણે ઉષાપાન કરવું. ઉષાપાન એટલે રાત્રે ત્રાંખાના લોટામાં પાણી ભરી રાખી, સવારે વહેલા ઉઠતાની સાથે તે પાણી પ્રકૃતિ અનુસાર પીવું. આ પાણી પીવાથી દસ્તનો ખુલાસો થાય છે અને લોહી સ્વચ્છ બને છે.

૧૦૫. દાંતણુ લીલુંછમલઈને દાંતણુ કરવું. દાંત બરાબર સાફ કરવા અને બની શકે તો મીઠાના પાણીના કોળળા કરવાં. દાંત સાફ નહીં રાખનારને પેટનાં દરદો થઈ શરીર બગડે છે.

૧૦૬. સ્નાન કરતાં પહેલાં તેલનું મર્દન કરવું-ચોળવું. તેલનું મર્દન કરવાથી શરીરની નસો મજબુત બની શરીર સ્ફુર્તિવાળું બને છે અને પાચન શક્તિ ખીલે છે.

૧૦૭. સ્નાન સ્વચ્છ પાણીથી કરવું. શરીરને બરાબર ચોળી સ્નાન કરવું. ટુવાલથી શરીર બરાબર સાફ કરવું. બરાબરના સ્નાનથી શરીરના છિદ્રો ખુલ્લાં થઈ શરીરનો કચરો-પરસેવો-મેલ દૂર થાય છે અને શરીર નિરોગી બને છે. આ રીવાજ બીજા નિયમો પાળવા.

૧૦૮. છેવટે એટલુંજ કહેવાનું કે આરોગ્યતા એજ ખરૂં સુખ છે, પણ તે આરોગ્યતા મેળવી કેમ શકાય તે લોકો જાણી શકતા નથી. જે ઉત્તરવૈદ્યો અને અર્ધદંડ્ય ડોક્ટરો છે, તેઓ તો આ વિષયને સંપૂર્ણ રીતે સમજી કે સમજાવી શકતા નથી અને જે વિદ્વાન વૈદ્યો અને ડોક્ટરો આ વિષયનું મહત્વ સમજે છે, તેમાંના કેટલાંકને લોકોને માટે થોડીજ દરકાર હોય છે.

## કુદરતી નિયમ એજ ધર્મ.

**Nature's laws is the only true Religion.**

ઈશ્વરે રચેલી સૃષ્ટિના નિયમોનો ઉપદેશ એજ સર્વ સદ્વિદ્યાનો ઉપદેશ છે, અને એજ સત્ય ધર્મ છે. આ ધર્મ પાલનના અભાવે સૃષ્ટિના નિયમોનું ઉલ્લંઘન થાય છે, અને ઉલ્લંઘન એજ દુઃખનું કારણ છે. સૃષ્ટિમાં અથવા સંસારમાં જે જે દુઃખો આપણે અનુભવીએ છીએ, તે તમામ દુઃખો સૃષ્ટિના સ્વાભાવિક નિયમોના ઉલ્લંઘનનુંજ પરિણામ છે. જગતમાં જે જાણવા લાયક અને કરવા લાયક છે તે આપણે જાણતા કે કરતા નથી, અને કદિ કાંઈક જાણવામાં કે કરવામાં આવે છે, તો તેવા લોકો ધણા થોડા છે અને તે થોડા પણ અપૂર્ણ છે. ટુંકામાં તાત્પર્ય એજ છે કે, અહિં (આ દુનિયામાં) આપણું જે ખરું કર્તવ્ય છે, અથવા જેને આપણે “ધર્મ” “ધર્મ” કહીને માત્ર ખાલી બોલીએ છીએ તે ધર્મ અથવા કર્તવ્ય શું વસ્તુ છે, તે વિષે આપણે ઘણુંજ થોડું જાણીએ છીએ. આપણા સર્વ વ્યવહાર, આચાર અને ધર્મ સંબંધી સમાજમાં ભારી મ્હોટા ઘોંટાલો થઈ પડેલો છે. કુદરતની આજ્ઞા કાંઈ હોય છે, અને આપણે કરીએ છીએ બીજું કાંઈ; અને એનું પરિણામ દુઃખકારક આવે એ સ્વાભાવિક છે. માણસોએ પોતાના અલ્પ જ્ઞાનથી અથવા અતિ હહાપણથી (દોઢ હહાપણથી) કુદરતના ચુખકારક નિયમોપર પગ મુકેલો છે, અને જેટલે અંશે એ અજ્ઞાન જગતમાં ચાલુ રહેશે, એટલે અંશે દુઃખ સહન કર્યા વિના આપણો છૂટકા નથી.

તથાપિ કુદરતી રચના અને નિયમો ઉપરથી વિદ્વાનો ઈશ્વરની ઇચ્છાને અને તેના સંકેતને સમજી શકે છે, અને અત્યાર સુધીમાં જગતમાં જે જ્ઞાન થયું છે, તેનો વિદ્વાન વર્ગ દ્વારા લોકોને ઉપદેશ મળે તો સત્ય ધર્મ અથવા કર્તવ્યના અજ્ઞાનને લીધે જગતના લોકોના મોટા ભાગને જે આપત્તિઓ વેઠવી પડે છે તે વેઠવી પડે નહિ. વિદ્વાન લોકો આ ઈશ્વરી નિયમોને યથાર્થ રીતે સમજાવે અને લોકો નિશ્ચયપણે જાણે કે ચોક્કસ આચરણ જગતના નિર્ણિત નિયમોથી વિરુદ્ધ છે અને તેનું અનુદાન દુઃખને આપવા વાળું છે, તો તેઓ એવાં વિરુદ્ધચરણોથી અવશ્ય દૂર રહી શકે. જગતમાં અનેક ધર્મ અને પાખંડી પંથોનું સ્થાપન અને ઉત્થાપન થયા કરે છે, તેનું કારણ પણ અજ્ઞાન છે. જે ધર્મ પૂર્ણ હોય તેનું ઉત્થાપન થાય નહિ. જે વાત સ્વભાવસિદ્ધ છે તે મિથ્યા થાયજ નહિ. ઈશ્વરે સૃષ્ટિની રચનામાં જે ધોરણ બાંધ્યું છે તે ધોરણમાં કદિ પણ ફેરફાર થતો નથી અને કોઈથી થઈ શકવાનો નથી; અને કદિ કોઈ સ્વાર્થ મનુષ્યો પોતાના મનના માન્ય નિયમો ચલાવવાની ચતુરાઈ ચલાવે તો અંતે ઈશ્વરના અનિચ્છિત સન્માર્ગ દર્શક ન્યાય પંથ આગળ તેમનો પ્રયત્ન ભાગી પડ્યા વિના રહેતો નથી. એટલા વારંતે સૌજન્ય રચના ઉપર એટલે પ્રાણી અને વસ્તુના સ્વભાવ તથા ગુણ ઉપરથી સમજી શકાતાં ઈશ્વરના સંકેતને સમજીને એ નિયમોનું નિરૂપણ, શિક્ષણ અને પાલન કરવામાં આવે તો મનુષ્યો વ્યવહારિક વિટંબનાઓ તેમજ શારીરિક અને માનસિક દુઃખોમાંથી મુક્ત રહી શકે એ નિઃસંદેહ વાત છે.

ઘણીવાર આપણા પર આવેલી આફતોનો આરોપ આપણે ઈશ્વરેશ્વરના પર મૂકતા જણાઈએ છીએ, અથવા દૈવને દોષવાન ઠરાવીએ છીએ, અને ઈશ્વરની એવી ઇચ્છા હશે

એમ માની, પોતાની પીડાના પ્રતિકારને વગર જરૂરનો અથવા મિથ્યા માનીએ છીએ; અને તેથી તે આપત્તિના નિવારણ માટે તેનાં ખરાં કારણો શોધીને તે દુર કરવાને બદલે નસીબપર આધાર રાખી હાથ જોડી બેસી રહીએ છીએ, તથા ઇશ્વર છોડાવે તો છુટીએ એમ બોલી સાચા પ્રયાસ વિના ન મળી શકે એવો ઇશ્વરનો પ્રસાદ મેળવવાની અયોગ્ય આશા રાખીએ છીએ. પરંતુ આવા વિચારોમાં આપણી મ્હોટી ભૂલ થાય છે. જગત્કર્તાએ જે નિયમો બાંધ્યા છે તે પ્રાણી માત્રને સરખી રીતે લાગુ પડે છે એટલે એક માણસના ઉપર એક રીતે અને બીજાના ઉપર બીજી રીતે લાગુ પડે એવો ઇશ્વરનો અન્યાય નથી. જો એવો ન્યાય હોય તો ઇશ્વર પક્ષપાતી દરે છે. ઇશ્વરનું એક પણ કૃત્ય કે ધોરણ દુઃખને માટે નથી. જો એમ હોય તો ઇશ્વર નિર્દય દરે છે. જગત મિથ્યા અને દુઃખરૂપ માનવામાં ઇશ્વરની અપૂર્ણતાનો આરોપ આવે છે. આમ ડગલે ડગલે ઇશ્વરના ઉપર આરોપ મૂકવાની માણસોને ટેવ પડેલી છે, અને પોતાની ભૂલનો કશો વિચાર કરતા નથી. આ જગતને દુઃખરૂપ અને મિથ્યા માનવા જેવી મ્હોટી ભૂલ બીજી એક પણ નથી. જો મિથ્યા છે તો બધું છે, અને નથી તો કંઈ મિથ્યા છેજ નહીં. મિથ્યાવાદીઓ પણ કુદરતના કાનુનોમાંથી કદિ પણ મુક્ત થઈ શકે એમ નથી. ગમે તો જંગલમાં જઈ વસો, ગમે તો કોઈ ગુફામાં સંતાઈ બેસો કે ગમે તો કોઈ ઉંચા પર્વતના શિખરપર જઈને વાસ કરો, તથાપિ ટાઢ, તડકો, તૃષા, ક્ષુધા, આશા, ઇચ્છા વગેરે શારીરિક અને માનસિક ધર્મો જે સહજ છે તે તમને કદિપણ છોડવાના નથી; અને જેઓ એ ધર્મોને છોડવાનો પ્રયત્ન કરે છે તેઓ પોતે દુઃખી થાય છે, કેમકે જે સ્વાભાવિક ધર્મો છે તે છોડી શકાતાજ નથી. ભૂખ લાગે ત્યારે ખાવુંજ નોંધએ અને મળ-મૂત્રની હાજત થયે તેનું નિવારણ કરવુંજ નોંધએ. ખરી વાત આમ છે, છતાં આપણાં દુઃખોનો આરોપ ઇશ્વર ઉપર મુકીએ અને વળી પ્રયાસ કર્યો વિના તે દુઃખથી મુક્ત થવા ઇશ્વરનો પ્રસાદ માગીએ, તો તે પ્રસાદ મળી શકેજ નહિ. દુઃખના સમયમાં દયાળુ ઇશ્વરને યાદ કરવો તથા પોતાની ભૂલને વારતે પરતાવો કરવો એ વાત સારી છે તથાપિ યોગ્ય પ્રયાસ કર્યો વિના આપણી પ્રાર્થના રૂપ રૂપવતનો અંગીકાર કરી પોતાનો પ્રસાદ રૂપ બદલો આપીને ઇશ્વર પોતાના નિયમોનું કદિપણ ઉલ્લંઘન કરતો નથી.

પરમ કૃપાળુ પરમેશ્વરે આ જગતરૂપી તંત્ર ચલવવાના નિયમો ઘડ્યા છે, અથવા એમ માનો કે એવી કોઈ અચિત્ત શક્તિ વડે જગતના નિયમો અનાદિ કાળથી ચાલતા આવે છે અને એ નિયમો જાણવા સમજવા માટે માણસ જાતને યુદ્ધિ અને સારાસાર સમજવાની શક્તિ મળેલી છે; તેમ છતાં આપણી અથવા આપણા જાતભાઈઓની ભૂલ થાય તો તેનું કૃપા આપણને ભોગવવું પડેજ. સૃષ્ટિના સ્થાપિત નિયમો ઉપરથી તો કુદરતની એવીજ ઇચ્છા જણાય છે કે કોઈ પ્રાણી અથવા વસ્તુ ઉચ્ચેથી પડે તો પૃથ્વીપરજ આવીને પડે. વાગે તથા ભાગે એ સૃષ્ટિનો નિયમ છે, છતાં કોઈ એવી ઇચ્છા કરે કે હું પ્રમાદ રાખીને પડું તોપણ મને વાગે નહિ, તો આવી અયોગ્ય ઇચ્છા પૂરી કરવી એ ઇશ્વરના નિયમ બહાર છે. સ્પર્શેન્દ્રિયનો સ્વભાવજ એવો છે કે, તેને સાંઝ માઠું, શીતઉષ્ણ જણાયો વિના રહે નહિ. જો સ્પર્શ જ્ઞાનનો અભાવ કર્યો હોત તો સૃષ્ટિના સુખકારક પદાર્થો અને પ્રાણીથી આધક પ્યારા સ્ત્રી પુત્રાદિકના સ્પર્શ સુખથી આપણે બેનશીબ રહેત, એટલુંજ નહિ પણ ટાઢ, તાપ, અગ્નિ અને પ્રહારથી શરીરની પાયમાલી થઈ જત.



અગ્નિમાં આળવાનો, પચાવવાનો અને શીતપણાને દૂર કરવાનો સ્વભાવ છે, તથાપિ અગ્નિથી દાઝેલો માણસ એમ ઇચ્છા કરે કે ઇશ્વરે અગ્નિમાં આ દોષ ન મૂકયો હોત તો મારે આ દાઝવાના દુઃખને આધીન થવું પડત નહિ. આવી અયોગ્ય ઇચ્છા કરનાર માણસે તેજ વખત ખીન્ને પણ વિચાર કરવો જોઈએ કે જો અગ્નિમાં ઉષ્ણતાનો કલ્યાણકારી ગુણ ન મૂકયો હોત તો અપકવ અન્નાદિકને પકવ કરવાના તથા ટાઢ દૂર કરવાના એક ઉત્તમ સાધનને અભાવે તે મોટી વિટંબનામાં આવી પડત. આથી સ્પષ્ટ સમજાય છે કે, વસ્તુ-ઓના સ્વભાવમાં આપણે જે દોષારોપ કરીએ છીએ તે વાસ્તવ જોતાં દોષજ નથી. માત્ર આપણા અજ્ઞાનથી વસ્તુઓના સ્વાભાવિક ગુણોમાં દોષનો ભાસ માત્ર થાય છે. અગ્નિનો આળવાનો સ્વભાવ છે અને તેથી તેના વડે આવી પડતી આપત્તિઓમાંથી બચવા માટે દયાળુ ઇશ્વરે તો ઉપાય કરીજ રાખ્યો છે, તે એ કે, સ્પર્શેન્દ્રિયની ઉમદા બક્ષિસ વડે આપણે ઉષ્ણતાના ઓછા વધતા પ્રભાવને જાણીને તેનાથી દૂર અથવા પાસે રહી શકીએ છીએ. ઇશ્વરે શરીર અને મન રૂપી ગૃહમાં કોઇ વસ્તુની ન્યુનતા રાખી નથી. ન સહન થઇ શકે એટલી ઉષ્ણતાના દૂરના સ્પર્શ માત્રથી સ્પર્શેન્દ્રિય પોતાના જ્ઞાનતંતુ રૂપી પહે-રેગીરિને એકદમ દોડાવી મગજમાં રહેલી જ્ઞાનેન્દ્રિયને ખબર આપે છે. અને જ્ઞાનેન્દ્રિયની ઇચ્છા અને આજ્ઞા થતાંજ હાથપગ રૂપી અનુચરો અગ્નિ નિવારણના ઉપચારમાં તત્પર થાય છે. આટલાં સાધનો આપ્યાં છતાં આપણે પ્રમાદી રહીએ તો તે પ્રમાદનું ફળ દાઝવાના દુઃખ રૂપે મળવુંજ જોઈએ. વળી પરમ દયાળુ જગદીશ્વરની આપણા ઉપર કેટલી બધી કૃપા છે તે જુઓ ? આપણી માનાસિક અને શારીરિક વેદના એ માત્ર આપણા પ્રમાદ, અજ્ઞાન કે ભૂલનું ફળ છે, એવું ભાન કરાવ્યાં પછી તેનાં પ્રતિકારના સાધનનો સંકેત પણ તેણે આપણને વાસ્તે કરીજ રાખ્યો છે, તથાપિ કેટલાક મૂઢ મનુષ્યો એક ભૂલ ઉપર ખીજી ભૂલ કરે છે. ઇશ્વરના સ્થાપેલા નિયમનું ઉલ્લંઘન કર્યું અને તેથી થયેલા ક્લેશની શાંતિ માટે પ્રતિકાર બતાવ્યા છતાં ન કર્યો-એમ ભૂલ ઉપર ભૂલ કરવાથી મોટી ખરાબી થાય છે, તે વાત તેઓ અનુભવથી જોતા આવે છે છતાં વારંવાર એવી ભૂલોમાં પડે છે.

કોઈ એવી શંકા કરે છે કે, સૃષ્ટિમાં કેટલાક દુઃખકારક પદાર્થો છે તે ઉત્પન્ન ન થયા હોત તો વધારે ઠીક હતું, પણ સૃષ્ટિના કાર્ય કારણ રૂપ નિયમોનું સ્વરૂપ તપાસતાં સમજાય છે કે, જે કારણનું જે કાર્ય તે અવશ્ય થાય છે. સુખની સાથે જો એટલું દુઃખ ન મૂક્યું હોત તો દુનિયા દિવસે દિવસે પ્રમાદી બનત, શરીરનું ભાન ભૂલત, સારાસારનો વિચાર કરત નહિ, અને એમ થવાથી ધણો ગોટાળો થઇ વ્યવહાર માત્ર અટકી પડત. જે થોડું ધણું દુઃખ અથવા દુઃખકારક પદાર્થો અને પ્રસંગો મૂક્યા છે તે વિચાર કરતાં સુખનુંજ કારણ છે. ઉનાળામાં સખત તાપથી તપેલા માણસને સૂર્યના કિરણોમાં અગ્નિનો અભાવ ઇચ્છવો અથવા તે અગ્નિ તેના શરીરને બાધ કરતો ન થાય એવી ઇચ્છા કરવી એ કેવળ મૂર્ખાઈ ભરેલા કુતર્કી છે. સૂર્યના કિરણોમાં ઉષ્ણતા ન મૂકી હોત તો જગતમાં પ્રાણી માત્રનું પોષણ કરવાવાળી વિધવિધ વનસ્પતિ ઉત્પન્ન થઇ શકત નહિ અને નિર્વાહ ચાલી શકત નહિ. જો સૂર્યમાં ગરમી છે તો તેમાં ખીજી પદાર્થોને ઉષ્ણતા આપવાનો પણ સ્વભાવ છે તે કાંદ અન્યથા થઇ શકેજ નહિ. સૂર્યની ઉષ્ણતા તેના સ્વભાવ પ્રમાણે આપણા શરીરને તપાવી બાળે અને તેથી પિત્તજન્ય અનેક ઉપદ્રવો ઉત્પન્ન થાય ખરા, તથાપિ કૃપાવંત કુદરત તેના નિવારણના અને પ્રતિકરણના ઉપાયો ઉત્પન્ન કરવાને ચૂકેલ

નથી. માટે સૃષ્ટિના નાના કે મોટા કોષપણુ નિયમનો અભાવ ઇચ્છવાથી મોટા અનર્થ થાય છે, સુખની સાથે જે દુઃખ મૂક્યું છે, તેમાં પરમ કૃપાળુ પરમેશ્વરનું અપાર હહાપણુ અને કૌશલ્ય જણાઇ આવે છે. થોડું દુઃખ એ સુખનું કારણ છે, તે એટલા માટે કે એ દુઃખની શરૂવાત થતા યોગ્ય ઉપાય કરવાની અને દુઃખનું કારણ જાણ્યા પછી બીજી વાર એવું આચારણુ ન કરવાની આપણને કાળજી રહે છે.

ઇશ્વરી નિયમોના સંબંધમાં બીજી વાત એ સમજવાની છે કે, એક નિયમના ઉલ્લંઘનનું દુઃખ બીજા નિયમના પાલનથી દૂર થઇ શકતું નથી. જોઇએ તે કરતાં વિશેષ જન્મવાથી અથવા અનિયમિત આહારથી અજીર્ણ થઈ જવર વગેરે રોગોની ઉત્પત્તિ થાય છે, ભારે તે રોગના શાંતિરૂપ ઉપચારો કરવાને બદલે માત્ર દયા દાન રૂપ ઇશ્વરના બીજા નિયમનું પાલન કરવાથી તે રોગોની શાંતિ થતી નથી. જે નિયમના ભંગથી દુઃખ, તેજ નિયમના પાલનથી પુનઃ સુખ પ્રાપ્ત થઈ શકે. પાપી માણસ પણ આહાર વિહારના નિયમોને પાલવાથી શરીર સંપત્તિને મેળવી નિરાગી રહી શકે એથી ઉલટું ધર્મશીળ માણસ અતિ અને અહિત આહાર વિહારથી શરીરની આરોગ્યતાને ખાઇ બેસે છે. પેહેલાને પોતાના પાપાચરણુ રૂપ નિયમના ભંગનું અને બીજાને ધર્માચરણુ રૂપ નિયમના પાલનનું અનુક્રમે માકું અને સાફ ફળ મળવું જોઇએ, તે તો મળેજ, પણ તેથી પહેલાં આહારવિહારના પાલનનું સુખરૂપ ફળ અને બીજાને ઉલ્લંઘનનું દુઃખરૂપ ફળ ન મળે એમ કદિ પણ બનતું નથી. આ પ્રમાણે સુખ અને દુઃખ ઇશ્વરી નિયમોને આધીન છે. ઇશ્વરના નિયમો સર્વ મનુષ્યો અને અન્ય જીવોને નિયમિત રીતેજ લાગુ પડે છે. ઇશ્વર કોષપણુ પ્રાણી તરફ નિયમ વિરૂદ્ધ ચાલીને તેના એક પણ નિયમમાં ન્યૂનાધિકપણું કરતો નથી. અમુક જીવ પર તેની વિશેષ કૃપા અને અમુક જીવ પર અકૃપા અથવા ઝોઢી કૃપા છે, એમ કોઈ દિવસ પણ કહી શકાતું નથી. તેના નિયમોના પાલન કે ઉલ્લંઘનના પ્રમાણમાં સુખ વા દુઃખ પ્રાપ્ત થાય છે જ. ઇશ્વર કોષના ઉપર પક્ષપાત કે અન્યાય કરતો નથી. આપણો સૌ એ પરમ પિતા પરમેશ્વરનાં સંતાન છીએ, અને તેથી તેના સ્નેહ સૌના પર સરખા છે. તે સૌને એક સરખા નિયમથી ચલાવે છે. માટે આપણાં પર પ્રસંગે પ્રસંગે આવી પડતાં દુઃખને ઇશ્વરની અવકૃપાનું કારણ નહિ આપતાં તે આપણી પોતાનીજ ભૂલનું કારણ છે, એમ નિશ્ચયપૂર્વક સમજવું, એજ આ પ્રયાસનો હેતુ છે.

ઇશ્વરના પ્રાકૃતિક નિયમોમાં આપણે પ્રથમ શારીરિક નિયમો સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ. જોકે શારીરિક નિયમોની સાથે બીજા ભૌતિક અને માનસિક નિયમોને નિકટ સંબંધ છે, તે આ સ્થળે ભૂલી જવાનું નથી. પાણીનો સ્વભાવ વસ્તુને તારવાનો, તાણી જવાનો કે તળીએ લઈ જવાનો છે. લાકડાનો સ્વભાવ પાણી ઉપર તરવાનો છે, અને પથરા જેવા પોતાના કરતાં વિશેષ કઠણ પદાર્થ સાથે અથડાવાથી અથવા જીર્ણ થતાં ભાંગી જવાનો છે. વાયુમાં ગતિ આપવાનો અને વખતો વખત ફેરફાર થઈ તોફાન મચાવી મૂકવાનો સ્વભાવ છે. આ ત્રણે વસ્તુ—પાણી, લાકડું અને વાયુ—નો સમજીને સમયોચિત ઉપયોગ કરીએ તો તે સર્વદા સુખજ આપવા વાળી છે, છતાં ન્યારે આપણે આપણી બુદ્ધિના યોગ્ય ઉપયોગ કરી શકતા નથી ત્યારે તેજ વસ્તુઓ મોટા વિનાશનું કારણ થઈ પડે છે. પવનનું તોફાન, જેથી અનેક ઉચ્ચપાથલો થાય છે, તેને ઇશ્વરના કોપનું કારણ માનવામાં મંદ બુદ્ધિના મનુષ્યો મહાદી ભૂલ કરે છે; કેમકે પવનના તોફાનમાં ઇશ્વરનો

ઉદ્દેશ વિનાશ કરતાં રક્ષણ તરફ વિશેષ હોય એમ વિચાર કરતાં સ્પષ્ટ સમજી શકાય છે. પ્રાકૃતિક શાસ્ત્રવેત્તાઓએ (Naturalists) સિદ્ધ કરેલું છે અને સંપૂર્ણ વિચાર કરતાં એમજ જણાય છે કે, વખતો વખતના તોફાનથી વાતાવરણમાં કેટલોક સારો ફેરફાર થઈ હવાની વિશુદ્ધિ થાય છે, અને બીજા પણ ઘણા ફાયદા જગતના જીવોને થવાનો સંભવ છે. પવનના તોફાનથી જે અનેક લાભો થાય છે તે ગુપ્તપણે થયા કરે છે, એટલે અજ્ઞાન જીવોના સમજવામાં તે સહેલથી આવી શકતા નથી; પણ એવાં તોફાનોથી વિનાશ થાય છે, તે તો આપણે પ્રત્યક્ષ દેખીએ છીએ અને તેથી તે તોફાનોને આપણે દુઃખનું કારણ માનીએ છીએ. વિનાશ થાય છે તે ઇશ્વરની ઇચ્છા અથવા અવકૃપાને લીધે થાય છે, એમ નહિ, પણ આપણા પોતાના અજ્ઞાન અથવા ભૂલને લીધે થાય છે. અજ્ઞાન અથવા પ્રમાદને લીધે થોડાં મનુષ્યોની હાનિ થયા છતાં જગતના જીવ માત્રને કલ્યાણકારી એવા એ નિયમનું પાલન થઈ તેઓ બીજાં અસંખ્ય ઉપદ્રવોના ભોગ થતા બચે છે. તોફાનમાં અજ્ઞાનથી મનુષ્યોની હાનિ થાય છે, તેની મતલબ એવી છે જે, પરમ દયાળુ પરમેશ્વર તો એવાં તોફાનોની ઉત્પત્તિ અગાઉથી જાણવાનો સંકેત કરી ચૂકવાને ચૂક્યો નથી. આ સંકેત તે એ કે વાતાવરણમાં હવાના ફેરફાર ઉપરથી અમુક વખતે અમુક દિશામાં તોફાન થશે, એવું જાણવાની વિદ્યામાં કુશળતા ધરાવનારા વિદ્વાનો હાલ પણ હયાતીમાં છે. હવામાં થતા ફેરફારને સમજવાનું મનુષ્યોમાં સારી રીતે જ્ઞાન હોય તો તોફાનનાં ચિન્હો અગાઉથી જાણી લઈ તેઓ એવા તોફાની મામલામાં ભર દરીએ પડવાનું સાહસ કરે નહિ. લોકડું એટલે વહાણ અને પવનના સ્વભાવ તથા તેની વિદ્યાને સંકેત કરી ઇશ્વરે આપણને સમજાવ્યા છતાં મનુષ્યો તોફાનના ભોગ થઈ પડી અકાળ મૃત્યુને પામે, તેમાં તો નીકા ચલાવનાર નાખુદા અને નીકાનો આશ્રય લેનારા ઉતાડ્યોના અજ્ઞાનનેજ દોષ છે. અમુક વખતે અમુક દિશામાં તોફાન થશે, એવું હવા અને વાતાવરણના સૂચક ચિન્હો ન સમજવાના આપણા અપૂર્ણ જ્ઞાનને લીધે આપણે આપત્તિના સપાટામાં આવી પડીએ તો દૈવને દોષ દીધા વીના તે આપત્તિ સહન કરવી તે આપણા ધર્મ છે. વાતાવરણમાં ફેરફાર થવો એ ઇશ્વરનો અથવા કુદરતનો કલ્યાણકારી નિયમ છે. એ ફેરફારો થવાના છે, એવું અગાઉથી અમુક સૂચક ચિન્હોથી જાણવામાં આવે અને સાવચેતી રાખવામાં આવે તો પ્રતિ વર્ષ સેંકડો અને હજારો જીવો દરિયામાં જોખમાય છે, તે જોખમાય નહિ, અને તેમના વિનાશથી તેમનાં રોહી સંબંધીઓને માનસિક અને શારીરિક કલેશ સહન કરવો પડે છે, તે સહન કરવો પડે નહિ.

ગંદકી કરવાથી આસપાસની હવા બગડે એ કુદરતનો નિયમ, અને હવાના બિગાડથી તે હવામાં અને આસપાસમાં વસનારા લોકોમાં દરદોની ઉત્પત્તિ થાય એ બીજો કુદરતીજ નિયમ છે. આ કેકાણે એક માણસે કરેલ ગંદકીથી એટલે એક માણસની ભૂલનું વ્યાધિરૂપ ફળ તેના પાડોશીને મળે એ દેખીતો આપણને અન્યાય લાગે છે, પણ જેમ પાડોશીના સહૃદયના સુખમાં આપણે ભાગ લઈએ છીએ, તેવીજ રીતે તેની ભૂલથી ઉત્પન્ન થતા દુઃખમાં પણ ભાગ લેવો, એ સામાજિક નિયમ પાલ્યા વિના છુટકો થતો નથી. પાડોશી પ્રમાદથી અથવા અજ્ઞાનથી ગંદકી કરતો હોય તો તેને સાવચેત કરવો અને સમજાવતી આપી એવાં અયોગ્ય કામથી તેને અટકાવવો એ તે સ્થળના અધિકારી વર્ગનો, વતનીઓનો કે પાડોશીઓનો ધર્મ છે; તે ધર્મ તેઓ તુરત ન બળવે તો ગંદકી કરવાના

અજ્ઞાન કે બેદરકારથી ગંદકી કરનારને તેમજ તેને એવા કૃત્યમાંથી અટકાવવાનો કે સમજૂતિ આપવાનો ધર્મ નહિ બળવનાર પાડોશીઓને અને વતનીઓને સૌને ગંદકીમાંથી નિપજતાં દુઃખ-દરદોને આધીન થવું પડે એમાં બહુ આશ્ચર્ય નથી. આ પ્રમાણે દરેક દૃષ્ટાંતમાં માણસો પોતાની અને પોતાના પાડોશીઓની ભૂલનુંજ ફળ ભોગવે છે, એમાં જરાપણ શંકા કરવા જેવું કે ઇશ્વરને દોષ દેવા જેવું નથી. આવી રીતે સૃષ્ટિની જડ-ચૈતન્ય વસ્તુઓ અને પ્રાણીઓ એવાં તો પરસ્પરના સંબંધમાં કુદરતના નિયમને અનુસરી સંબદ્ધ થયાં છે કે, તે નિયમના સ્થાપિત માર્ગથી લેશ માત્ર પણ આઘો પાછો પગ કરવાને આપણે શક્તિવાન નથી; છતાં જેટલે દરજ્જે કુદરતના નિયમોનું આપણે ઉલ્લંઘન કરીએ છીએ તેટલે દરજ્જે તેનો દુઃખરૂપ બદલો મળ્યા વિના રહેતો નથી.

શારીરિક પદાર્થોનું તેમના સ્વભાવ પ્રમાણે રૂપાન્તર થયા કરે છે, એટલે ઉત્પત્તિ, વૃદ્ધિ, હ્રાસ, અને નાશ નિરંતર થયાજ કરે છે. આ પ્રમાણે રૂપાન્તર થવાનો કુદરતે તો એક સરખોજ નિયમ ધરી રાખ્યો છે, તથાપિ તે નિયમના પાલનમાં જેટલી ન્યૂનતા થાય તેટલી તે વસ્તુ કે પ્રાણીની હયાતીની હદ ઓછી થાય છે અને એથીજ એકજ જાતની વસ્તુ અને પ્રાણીઓની સ્થિતિ, વૃદ્ધિ અને નાશનો એક સરખો કાળક્રમ કે નિયમ આપણા જોવામાં આવતો નથી. અમુક માણસ કે પ્રાણીને વાસ્તે કુદરતે અથવા વિધાતાએ ચોક્કસ લાંબી મુદત નિમી છે અને અમુકને વાસ્તે ટૂંકી મુદત નિમી છે, એવો કોઈ નિયમ હોય એવું સંભવતું નથી. જીવો અને પદાર્થોની વૃદ્ધિ, હ્રાસ અને નાશની અવાધનો આધાર તેના મૂળ ખંધારણપર અને રક્ષણપર રહેલો છે. જે વસ્તુ અથવા પ્રાણી બીજામાંથી સડેલ હોય અને વળી તેની પુરી સંભાળ લેવામાં ન આવે તેનું આયુષ્ય ટૂંકું થાય એ નિર્વિવાદ વાતી છે. એકજ વૃક્ષમાં ઉત્પન્ન થયેલાં બે આમ્ર ફળોને એકજ બગીચામાં રોપવામાં આવે અને પછી એકને હિતકારક ખાતર પાણી અને બીજાને અહિત ઉપચારો કરવામાં આવે અથવા તેની મુદત સંભાળ લેવામાં ન આવે તો તે બન્નેની ઉત્પત્તિ, વૃદ્ધિ, હ્રાસ અને નાશનો એક સરખો નિયમ સચવાતો નથી; ત્યારે પછી તે બન્ને ફળોને બે જુદાજ સ્વભાવવાળાં સ્થળોમાં એટલે એકને રસકસ વાળી જમીનમાં અને બીજાને ઉષા એટલે ખારી જમીનમાં રોપ્યાં હોય તો તેમની હયાતી સરખી હોવાનો સંભવ ક્યાંથી ? પહેલા બીજામાંથી સુંદર પક્ષવ, તેમાંથી ડાળીઓ, પછી પુષ્પો અને છેલ્લે અમૃત જેવાં ફળોનો ફાલ આવી તેની સંપૂર્ણ વૃદ્ધિ થશે અને કુદરતી નિયમાનુસાર કાળે કરીને ક્રમે ક્રમે રૂપાન્તર પામશે. બીજું બીજ ઉગશેજ નહિ, ઉગશે તો વૃદ્ધિ નહિ પામે, જો કદિ વધશે તો ફળશે નહિ, અને ફળશે તો સ્વાદ વિનાના એટલે ઉપયોગમાં ન આવે એવાં ફળો આવશે, અને ફળના બીજમાંથી ફરી જે વૃક્ષ થશે તે વળી એવુંજ અથવા એથી વિશેષ સડેલું થશે અને ક્રમે ક્રમે તેનું બીજ ઉતરી જઈ અંતે તે બીજના ફળદ્રુપપણાનો સમૂળગો નાશ થશે. એજ નિયમ મનુષ્ય વગેરે પ્રાણી માત્રને લાગુ પડે છે. વાસ્તે માણસોએ પ્રથમ પોતાના બીજને અને ક્ષેત્રને સુધારવાને અવશ્ય ધ્યાન આપવું જોઈએ. ખેડુત લોકો અનાજ સાંઝે પકાવવા માટે સાંઝે બીજ શોધે છે, અને જમીનને સારી રીતે ખેડી ખાતર તથા પાણીથી પાળીપોષી સારાં ફળ આપે એમ તૈયાર કરે છે. માણસો પોતાનાં પશુઓ એટલે ઘોડાં, ગાય, બેંસ છત્યાદિ જનવરોનું બીજ સુધારવાને જેટલી કાળજી રાખે છે એટલી કાળજી પોતાની સંતતિને સુધારવાને રાખતાં નથી. એ થોડી ખેદની વાત છે ? ઇશ્વરી

નિયમોથી અજ્ઞાન રહેવાથી અથવા જાણતાં છતાં તે નહિ પાળવાથી આપણે આપણું શારીરિક અને માનસિક બળ ગુમાવીએ છીએ. આપણી પ્રજા દિનપ્રતિદિન નિર્બળ થતી જાય છે, અને બળવાન પ્રજા આપણી એ નિર્બળતાનો લાભ લઇને આપણા હક અને આપણી સ્વતંત્રતા ઉપર પગ પેસારો કરતી જાય છે, એ વાત આ સ્થળે યાદ દેવાવતાં અમેને ખેદ ઉત્પન્ન થયા વિના રહેતો નથી. વિધાતા, નશીબ, ઈશ્વર, કે દેવ એ સર્વ ખરાં છે, તથાપિ વાતવાતમાં વિધાતા વગેરેને દોષ દેવો એ બીલકુલ યોગ્ય નથી. કુદરતના નિયમોને જાણવા અને જાણીને તે પ્રમાણે વર્તવું એજ આપણું કામ છે. ભૂલ થાય તો તે આપણી અજ્ઞાનતા અથવા પ્રમાદને લીધે થયેલી માનીને ભુલના રૂપ દુઃખને સહન કરવું અને તેનો પ્રતિકાર કરવાની ઈશ્વરે આપેલી બુદ્ધિ તથા સાધનો વડે યોગ્ય ઉપાય લેવા એજ આપણું કામ છે. તે વાત આપણે કદીપણ ભૂલવી નહિ જોઇએ. કુદરતના નિયમો સંબંધી અજ્ઞાનતા એજ દુઃખનું કારણ છે, માટે કુદરતી નિયમોને યથાર્થ રીતે સમજી તેને અનુસરી વર્તવાથી માણસો પોતાનાં ઘણાં દુઃખામાંથી મુક્ત રહી શકે છે.

શરીરના સર્વ વ્યવહાર કુદરતી નિયમો સાથે નિકટ સંબંધ રાખે છે, અને તેથી, મનુષ્યોનાં શારીરિક તથા માનસિક સુખ દુઃખનો આધાર કુદરતી એટલે ઈશ્વરી નિયમોના પાલન વા ઉલ્લંઘન ઉપર રહેલો હોય એમ સ્પષ્ટ રીતે સમજાય છે. શરીર સંરક્ષણના આ સ્વભાવસિદ્ધ નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરવાવાળો મનુષ્ય વર્ગ આ જગતમાં હયાતીમાં હોય એમ જણાય છે, જે પોતાના અવળા ઉપદેશથી સૃષ્ટિકર્મને તોડી કુદરતી નિયમોનો ભંગ કરે છે; તે વર્ગ તે એ કે, કેટલાક પ્રારબ્ધ વાદીઓ, ખોટા વેદાન્ત વાદીઓ અને વિરાગીઓ શરીરની ઉપેક્ષાનો ઉપદેશ કરતા જણાય છે:—“શરીર નાશવંત છે; તે હાડ, ચર્મ, શાંધર અને માંસ જેવા મલિન પદાર્થોનું બનેલું છે તેથી તેનો મોહ મિથ્યા છે; શરીરના રોગ ઈશ્વરાધીન કે પ્રારબ્ધાધીન છે; સંચિતમાં હોય તેમ બન્યા કરે છે; મનુષ્ય યત્ન મિથ્યા છે; જગતમાં સર્વત્ર દુઃખ છે; મા, બાપ, સ્ત્રી સગાં સંબંધીઓ સર્વ ખોટા અને મિથ્યા છે; સંસાર ખોટો છે; માટે સંસાર અને શરીર રક્ષણની ખટપટ છોડી ભગવાં પહેરી ભાગી છૂટવામાં કલ્યાણ છે.”

સંસાર ઉપરનો સ્વાભાવિક પ્યાર શિથિલ કરવાવાળો આવો અઘટિત ભ્રેમ આપવાવાળા ઉપદેશકો, ધર્મોપદેશકોના ધારણ કરેલા વેશમાં બીજાઓને તો ઉપર પ્રમાણે ઉપદેશ આપે છે; પરંતુ તેઓનું પોતાનું વર્તન “પોથી માંહેના રીંગણાં” જેવું હોય છે; કેમકે કુદરતી ધર્મો કોઈને છોડે એમ નથી. કુદરત અથવા સૃષ્ટિનું યંત્ર ચલાવવાવાળા કોઈ અદૃશ્ય નિયંત્રતાએ સૃષ્ટિના પ્રાણીઓનાં અંતઃકરણમાં પ્યારનું ઝરણ વહેતું મૂક્યું છે. વળી પિતૃ સ્નેહ એટલે માબાપ તરફ છોકરાંનો પ્યાર, અપત્ન્ય સ્નેહ એટલે છોકરાં પ્રતિ મા બાપનો પ્રેમ, વિવત્સા એટલે એકત્ર વસવાની ઇચ્છા, પ્રતિવિધિત્સા એટલે એકત્ર ઉપાયો કરવાની ઇચ્છા; અર્જનસ્પૃહા એટલે કમાવાની ઇચ્છા, જિજીવિષા એટલે જીવવાની ઇચ્છા, ક્ષુધાતૃષ્ણા વગેરે શરીરના વેગોને શાંત કરવાની ઇચ્છા, ઉપચિકીર્ષા એટલે ઉપકાર કરવાની ઇચ્છા, આત્માદર એટલે પોતાને વિષે ઉંચો અભિપ્રાય મેળવવાની ઇચ્છા, લોકાનુરાગ પ્રિયતા એટલે લોકોનો પ્યાર મેળવવાની ઇચ્છા, ઇત્યાદિ અનેક સ્વભાવસિદ્ધ વૃત્તિઓ જે પ્રાણીઓના સ્વભાવ સાથેજ જોડાયેલી છે, અને નિરંતર જોડાયેલી રહેવાની છે, તે પ્યાર અને તે વૃત્તિઓનો નાશ કરવાનો યત્ન કરવો એ તો તે પ્યાર અને તે વૃત્તિઓના પ્રવાહને

આપણું અંતઃકરણમાં મૂકવાવાળા સ્વભાવ (Nature), સૃષ્ટિ કર્તા, ઈશ્વર અથવા એવાં અનેક નામોથી કોઈ દૈવી શક્તિથી નિર્માણ થયેલા નિયમોને તોડવાનો યત્ન કરવા સરખું છે. શરીર અને સંસાર ઉપરના પ્યારનો નાશ કરવાની એટલે એવી સ્વાભાવિક વૃત્તિ-ઓનો ઉચ્છેદ કરવાની ઇચ્છાજન વૃથા છે, કેમકે તેથી એ સ્વાભાવિક વૃત્તિઓનો લય તો થઇ શકતોજ નથી, તથાપિ ઉપદેશના પ્રભાવે માણસોની એ વૃત્તિઓ છિન્નભિન્ન થઇ ડોળાઈ જાય છે. અને તે તેનું પરિણામ એ આવે છે કે તેઓ “અતો બ્રહ્મા તતો બ્રહ્મા” થાય છે. સંસાર, સગાં અને શરીર ઉપરના રાગ અને પ્યારને શિથિલ કરનારા ઉપદેશકો પોતે એ રાગ અને પ્યારમાંથી મુક્ત થઇ કેવળ વિરક્ત થઈ શકયાજ નથી. ‘ગૃહણુ’ વિના ‘ત્યાગ’નો સંભવજ નથી; ‘ગૃહસ્થ’ થયાં પહેલાં ‘ત્યાગી’ કે સન્યાસી થવાનો સંભવજ નથી, કેમકે ગૃહસ્થાશ્રમમાં રહ્યા વિના અને તે ભોગવી તેનો ત્યાગ કર્યા વિના ‘સન્યસ્તાશ્રમ’ એટલે જેમાં પૂર્વાવસ્થામાં (ગૃહસ્થાશ્રમ વાનપ્રસ્થ) ગ્રહણ કરેલને સન્યસ્ત (ત્યાગ કરેલું) કહેલું છે, તે આશ્રમ અથવા સ્થિતિનો સંભવજ કયાંથી? વળી એ સ્વભાવ સિદ્ધ વ્રાત્તઓને એકવાર શાંત કર્યા વિના એટલે તે વૃત્તિઓને પોતપોતાના કાર્યમાં જોડી તેમાંથી પ્રાપ્ત થતું સુખ દુઃખ અથવા હર્ષ શોકનો અનુભવ લીધા વિના અને તે વૃત્તિઓ ક્રમે ક્રમે ઘસારાથી અને અભ્યાસથી શાંત થયા વિના માણસ તેમાંથી વિરક્ત થઈ શકતો નથી, તેથી સૂક્ષ્મ વિચાર કરીને જોઈશું તો માત્રમ પડશે કે, ઢોંગથી, ધુર્તપણાથી અથવા સાહસ કરીને ઘરપ્યારનો ત્યાગ કરેલા સેંકડે નવાણું ત્યાગીઓ વેશમાં વિરાગી દેખાતાં છતાં મનથી તો સંસારી કરતાં પણ વિશેષ રાગદ્વેષાદિ ખટરાગથી ભરેલા હોય છે, અથવા ઈશ્વરે આપેલી વૃત્તિઓને યોગ્ય કાર્યમાં જોડી સંસારી તરીકે પોતાના કર્તવ્યનો ત્યાગ કરવા રૂપ પોતે કરેલા સાહસનો પરતાવો કરતા ‘ગૃહણુ’ અને ‘ત્યાગ’ એ ઉભય સ્થિતિથી બ્રહ્મ થઇ ભટકતા જોવામાં આવે છે. કહેવાતા ત્યાગી કે વિરાગી અને રાગી કે સંસારી જ્ઞાને શારીરિક વ્યાધીનું દુઃખ સરખુંજ હોય છે. રાગ કે રોદનનો જાણે ત્યાગ કરેલો હોય એવા દેખાતા છતાં ત્યાગીઓના અંતઃકરણના સ્વભાવિક રોદનનો ઝરો સુકાઈ જતો નથી. તેઓ પોતાનો પ્યાર મૂકવાના પાંત્રાને બદલે છે. અને તે પણ ફેટલાક કહેશથી; તથાપિ અમુક જીવો અને પદાર્થો પરથી પોતાનો પ્યાર ઉઠાવી લીધા પછી તેમને પોતાનો પ્યાર જોડવાના ખીજ પદાર્થોની જરૂર પડે છેજ અને તેથી તેઓ પોતાની બદલેલી સ્થિતિમાં પણ ખીજ જીવો અને પદાર્થોને પોતાના કરીને જોડે છે. એવીજ રીતે તેમની ખીજ વૃત્તિઓની ક્રિયા પણ છેક બંધ પડી શકતી નથી. માયાપને બદલે કોઈ ધારેલા ગુરૂ કે કહેવાતા ઉપદેશક ઉપર અને છોકરાંને બદલે ચેલા કે શીષ્ય વર્ગ ઉપર પ્યાર જોડવાને, તેમની સાથે વસવાને, સંકટ સામે ઉપાય કરવાને, સુખના સાધનો મેળવવાને, આસપાસના લોકો અથવા પોતાની પાસે આવનારા આશ્રિતોનો ભક્તિભાવ અથવા આદર મેળવવાને, તથા તેમનાપર ઉપકાર કરી પોતાને માટે કીર્તિ પ્રાપ્ત કરવાને તેઓ સદૈવ પ્રયત્નવાન રહે છે, ત્યારે જે સ્થિતિમાં પોતાની વૃત્તિઓને સત્કાર્યોમાં જોડી એક ગૃહસ્થ કે સંસારીના સાચા રૂપમાંજ પોતાનું કર્તવ્ય કરવાનો વિશેષ અવકાશ મળે તે સ્થિતિનો ત્યાગ કરી સંસારીના જેવાજ મનોરથમાં ફેંકટ ફાંફાં મારવાં અને સમગ્રતા વિના ખરા સંસારને ખોટા બોલતાં બોલતાં કોઇ અપ્રસિદ્ધ અવદશામાં લય પામવું એમાં શો પુરૂષાર્થ રહેલો છે તે અમે સમજી શકતા નથી. અભ્યાસથી અને સ્વાભાવિક ક્રમથી ગૃહણુ અને ત્યાગ થઇ શકે છે અને તે ભગવાં પહેલાં વિના સંસારમાં રહીને પણ બની શકે છે.

ઉપર પ્રમાણે જ્યારે માણસોની સ્વાભાવિક વૃત્તિઓ એકદમ સહસા કોઇપણ સ્થિતિમાં નાશ નથીજ પામતી, ત્યારે અમે 'વૃત્તિઓને વશ કરી ત્યાગી થયા છીએ' એવો ડોળ કરી, જે સાંસારિક પ્રેમ ખોટો નથી પણ સ્વાભાવિક ખરેજ છે, તે પ્રેમને ખોટા ઉપદેશથી ખોટા મનાવી તેને છિન્નભિન્ન કરી જીવાન માણસોના ઉત્સાહને કવખતે તોડી પાડવો એ સર્વથા અયોગ્ય કૃત્ય છે. ભાવીના ફંદમાં ફસાવનારો આ ઉપદેશ લોકોને કપાળે હાથ મુકાવી આળસુ, અપ્રયત્નવાન, અનુદ્યમી અને આત્મદ્રોહી બનાવનારો નીવડ્યો છે. શરીરની ઉપેક્ષાને ઉપદેશ આપવાવાળા મનુષ્યો પોતે જ્યારે એક શૂંદ્રસ્ત્રી તરીકે અથવા વિરાગીના વેશમાં પણ અનેક સુખનાં સાધનો પછવાડે પ્રયત્ન કરતા માલમ પડે છે ત્યારે બીજી તરફથી તેમના ઉપદેશની અસરથી એક અચાન વર્ગ હયાતીમાં આવ્યો છે, જે પોતાનાં સુખદુઃખને સંચિત કે પ્રારબ્ધને આધીન માની માથે હાથ મૂકતાં શીખ્યો છે, અને દુઃખ વા વિધેનાના પ્રતિકારને મિથ્યા માની અપ્રયત્નવાન અને આળસુ રહી અસલ પીડા ભોગવતો દુઃખદરિદ્રમાજ નાશ પામે છે. શરીરની આ પ્રમાણે ઉપેક્ષા કરનારા મનુષ્ય વર્ગને આપણે આત્મદ્રોહી કે આત્મઘાતી ગણીએ તો શું ખોટું ? સૃષ્ટિના નિયમાનુસાર સ્વાભાવસિદ્ધ વાતોને જૂઠી ઠરાવી માનસિક કલ્પનાઓ વડે લોકોને બીકણુ, કાયર અને આળસુ કરવાવાળો એ ઉપદેશક વર્ગ એથી પણ વિશેષ અપરાધને પાત્ર ગણી શકાય છે. સંસારને ખોટો માનવો કે દુનિયાને દુઃખરૂપ માનવી મનાવવી, એ તેના કર્તાના ઉપર આરોપ મૂકવા જેવું અથવા તેના કાર્યને તોડી પાડવાનો પ્રયત્ન કરવા જેવું છે. આ સૃષ્ટિના પરમકૃપાળુ નિયંતાનો વિચાર સૃષ્ટિના જીવોને દુઃખી કરવાનો નથીજ એ તેની રચના ઉપરથી સહજ સમજાય છે. તેણે દામ દામ સુખનાંજ સાધનો અને ઉપાયો યોજી રાખ્યાં છે. તેનો ઉપયોગ કરવામાં આપણા અચાન અથવા બૂલની શિક્ષારૂપે દુઃખને મૂકેલું છે જે વિષે આગળ બોલાઈ ગયું છે. રામ, યુધિષ્ઠિર અને હરિશ્ચંદ્ર, જેઓ કેવળ રાજાજ નહિ હતા પણ મહારાજાની રાજર્ષિ હતા, તેમનાપર પડેલાં દુઃખો જગજહેર છે. તેમણે તો સંસારને ખોટો માની તેનો કે પોતાના દેહનો કે આત્મોદ્ધારનો ત્યાગ કર્યો નહિ, એટલુંજ નહિ પણ મહા સંકટના સમયમાં પણ પોતાના દેહનું રક્ષણ કરીને ઉઠોગથી, આગ્રહથી અને સ્વાભિમાનથી પોતે પોતાનાં સંકટોને નિવારી અંતે જ્ય મેળવ્યો છે. જે સંસારને ખોટો માન્યો હોત તો રણસંગ્રામ માટે રથમાં બેઠા પછી કુટુંબનો વિનાશ થશે એવા વિચારથી વિરાગ પામેલા અર્જુનને શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્માએ લડાઈ કરવાને ઉશ્કેર્યા, તે ઉશ્કેર્યા ન હોત. વાસ્તે પોતાની સદૃશ્તિઓને યથાયોગ્ય રીતે કામે લગાડવી એ માણસોનો ધર્મ છે.

એવીજ રીતે શરીરનું રક્ષણ કરી શારીરિક ધર્મોનું યથાયોગ્ય પાલન કરવું એ આપણું મુખ્ય કર્તવ્ય છે. મુખ્ય કર્તવ્ય એટલા માટે કે, શરીર નિરોગી હોય તોજ બીજા ધર્મો એટલે કર્તવ્યો કરી શકાય છે; શરીરનાં કે બીજા, દરેક ધર્મ, અથવા કર્તવ્ય યથાયોગ્ય થાય તો સંસારમાં સર્વથા સુખજ છે. સંસારનાં અનેક દુઃખો સરકારની બૂલથી, સમગ્ર પ્રજાની બૂલથી, રાત્રિની બૂલથી, કુટુંબની બૂલથી અથવા પોતાની જાતની બૂલથી આવી પડે છે. જે દરેક કાર્ય વિવેક પુરઃસર પરમાર્થ બુદ્ધિથી સમ્યક્ યોગમાં કરવામાં આવે તો તે કાર્યથી કાર્ય કરનારને તેમજ બીજાઓને સુખજ પ્રાપ્ત થાય છે.

સંસાર વ્યવહારનાં કાર્યોમાં વિવેક વિચારનેા સાગ થઈ તેમાં હીનયોગ, મિથ્યાયોગ કે અતિયોગ નહિ થવો જોઈએ. કર્તવ્યનેા એવો જૂલ ભરેલો યોગ થવો કે ન થવો એનેા આધાર માણસોની યુદ્ધિ, વ્રતિ અને શારીરિક પ્રકૃતિ ઉપર છે; અને માણસ જાતની માનસિક પ્રકૃતિ અને વ્રતિના અંધારણુના ધણેા આધાર યોગ્ય ખાનપાન, યોગ્ય વિહાર, સહવિદ્યા અને સત્સમાજમ પર રહેલો છે. તેમાં પણ શારીરિક અને માનસિક પ્રકૃતિ તથા ધર્મોના સમ્યક્ યોગનેા ધણેા આધાર માણસ જાતના નિત્યના આહાર વિહાર ઉપર અને તેમાંથી જન્મ પામતી યુદ્ધિ ઉપર રહેલો છે. આ માનસિક પ્રકૃતિઓ (સત્વ, રજ, તમ) અને શારીરિક પ્રકૃતિઓ એટલે શરીરના અંધારણુના મુખ્ય પદાર્થો (વાત, પિત્ત, કફ વિગેરે) નો સમ્યક્ યોગ એટલે શું અને હીન, મિથ્યા તથા અતિયોગ એટલે શું અને આહાર વિહારનો તેમની સાથે શું સંબંધ છે, એ વિષે જો કે આગળ એક વખત સંક્ષેપમાં વિવેચન કરવામાં આવેલું છે, તેાપણ તે વિષે હવે પછી કાંઈક વધારે વિસ્તારથી વિવેચન કરી તેની સારી રીતે સમજણ પડે એવો પ્રયત્ન કરવાનો આપણે પ્રસંગ લઈશું.

## પ્રાકૃતિક નિયમ

### The Law of Nature.

પરમેશ્વરના પ્રતિષ્ઠિત નિયમોનો ઉપદેશ એજ સર્વ વિદ્યાનો ઉપદેશ છે. આ ઉપદેશના અભાવે સૃષ્ટિના નિયમોનું અજ્ઞાન, અને અજ્ઞાનને લીધે વિરૂદ્ધચરણ એ જૂલ; અને જૂલ એજ દુઃખ માત્રનું કારણ છે. ઇશ્વરી નિયમોને યથાર્થ રીતે સમજવા અને અમલમાં લાવવા, એ કાર્ય જો કે મુશ્કેલ છે, અને પ્રમાણમાં ધણા થોડા લોકો એ કુદરતી ધારાઓને સમજી કે સમજવી શકે છે, તથાપિ અત્યાર સુધી જે કંઈ જાણવામાં આવેલ છે, તેનો વિદ્વાનવર્ગ દ્વારા લોકોને ઉપદેશ મળતો હોય તો એ ઇશ્વરી નિયમોના ઉલ્લંઘનથી પ્રજ્ઞાના થોડા ભાગને જે વિપત્તિઓ વેઠવી પડે છે, તે વેઠવી પડે નહિ. વિદ્વાન લોકો ઇશ્વરના આ પ્રાકૃતિક નિયમોને યથાર્થ રીતે સમજવે અને લોકો નિશ્ચય રીતે જાણે કે ચોક્કસ આચરણ જગતના નિરૂપિત નિયમથી વિરૂદ્ધ છે. અને તેનું અનુદાન દુઃખનેજ આપવાવાળું છે, તો તેઓ એવાં વિરૂદ્ધચરણોથી દૂર રહેવાનો અવસ્ય યત્ન કરે. જગતમાં અનેક ધર્મો અને પંથોનું સ્થાપન અને ઉત્થાપન થયા કરે છે તેનું કારણ માત્ર એટલુંજ હોવું જોઈએ કે, તે બધા ધર્મો અને પંથો અપૂર્ણ છે. જે તે ધર્મો ઇશ્વરી ધોરણને સંપૂર્ણ રીતે અનુસરીને બંધાયા હોય, તો પછી તે ધર્મોના લય થવાનો લેશ પણ સંભવ નથી. જે વાત સ્વાભાવસિદ્ધ છે, તે કદી મિથ્યા થાયજ નહિ. ઇશ્વરે સૃષ્ટિની રચના કરીને જે ધોરણ બાંધ્યું છે, તે ધોરણમાં કોઈથી કદીપણ ફેરફાર થવાનો નથી; અને કદી કોઈ સ્વાર્થ પરાયણ કે મોહવશ થઈ પોતાના મનના માન્યા નિયમો ચલવવાની ચતુરાઈ ચલાવે, તો અંતે ઇશ્વરના અનિવાર્ય અવિચ્છિન્ન, સન્માર્ગદર્શક ન્યાયપંથ આગળ તેનો પ્રયત્ન ભાગી પડ્યા વિના રહેતો નથી; મારે સૃષ્ટિ રચના ઉપરથી એટલે સૃષ્ટિ પ્રાણી, પદાર્થોના સ્વભાવ તથા ગુણ ઉપરથી સમ-



જતા ઇશ્વરી સંકેતને સમજીને એ નિયમોનું નિરૂપણ, શિક્ષણ અને પાલન કરવામાં આવે તો માણસ જાતિનાં હાલનાં અસંખ્ય શારીરિક અને માનસિક દુઃખો ઓછાં થાય.

ઘણીવાર આપણે આપણા પર આવી પડતી આપત્તિઓનો આશય ઇશ્વર પર પૂકતા જણાઈએ છીએ, અથવા દૈવને દોષવાનું દરાવીએ છીએ અને ઇશ્વરની ઇચ્છા હશે, એમ માની પોતાની પીડાના પ્રતિકારને (ઉપાયને) વગર જરૂરનો કે મિથ્યા માનીએ છીએ. અથવા તે આપત્તિ કે દુઃખનું નિવારણ કરવાને તેનાં સાચાં કારણો શોધી દૂર કરવાનો તત્ન કરવાને બદલે નસીબપર આધાર રાખી આળસ બની બેસી રહીએ છીએ તથા ઇશ્વર બચાવે તો બચીએ એમ બોલી પ્રયાસ વિના ન મળી શકે એવો ઇશ્વરનો પ્રસાદ મેળવવાની ઇચ્છા કરીએ છીએ, પરંતુ આવી ધારણામાં આપણે ખરેખર ભૂલ કરીએ છીએ અને ઉલટા ઇશ્વરની અવકૃપાનું પાત્ર બનીએ છીએ. આપણી પોતાની ભૂલ અથવા આપણા અજ્ઞાનથી થયેલ અયોગ્ય આચરણને વારંવાર પસ્તાવો કરવો અને ઇશ્વરને માફ કરવો એ તો ઘણી સારી વાત છે, પરંતુ પ્રતિકાર વિના એટલે કરેલ ભૂલનો ભોગ માર્યા વિના અનાયાસે તે આચરણનું ફળ ન મળે એવો ઇશ્વરનો પ્રસાદ માગવો એ વળ મિથ્યા પ્રયત્ન છે. આપણી પ્રાર્થના રૂપ રસ્તવતનો અંગીકાર કરી પોતાનો પ્રસાદ રૂપ પદ્ધતિ આપી ઇશ્વર પોતાના સ્થાપિત નિયમોનું કદી ઉલ્લંઘન કરતો નથી. તેણે આ રીતે રૂપી તંત્ર ચલાવવાના નિયમો ઘડ્યા છે અને તે નિયમો જાણવા, સમજવા માટે જે આપણને શુદ્ધિ તથા સારાસાર સમજવાની શક્તિ આપી છે; છતાં આપણી અથવા આપણા ભાઈઓની ભૂલ થાય તો તેનું ફળ આપણને ભોગવવુંજ પડે.

પરમકૃપાળુ પરમાત્માના સ્થાપેલા નિયમો ઉપરથી તો તેની એવીજ ઇચ્છા જણાય કે કે કોઈ પ્રાણી અથવા પદાર્થ ઉંચેથી પડે તો પૃથ્વી પર આવીનેજ પડે, વાગે તથા તાગે; અને ચોગ્ય ઉપાય થાય તો પુનઃ ઉપયોગમાં આવી શકે. આવો સૃષ્ટિનો નિયમ છે; છતાં કોઈ એવી ઇચ્છા કરે કે, હું પ્રમાદ રાખીને પડું તોપણ અને વાગે નહિ તો મેલી અયોગ્ય ઇચ્છા પૂરી કરવી એ ઇશ્વરના પણ સ્વાધીનમાં નથી એમ કહીએ તો બહુ મોટું નથી. સ્પર્શન્દ્રિયનો સ્વભાવજ એવો છે કે તેને સારું કે મારું જણાયા વગર રહે નહિ, પરંતુ થવાની લાગણીનો આપણા શરીર વિષે અભાવ હોત તો સુકોમળ સુંદર પદાર્થો અને પ્રાણી પણ અધિક ખારા પુત્રાદિકના સ્પર્શસુખથી આપણે બેનસીબ રહ્યા હોત. મેટલે કે એક આપત્તિને દૂર કરવાની ઇચ્છા કર્યાથી એક બીજા સુખતી હાનિ થાય છે. મગ્નિમાં બાળવાનો, પચાવવાનો અને શીતપણાને દૂર કરવાનો સ્વભાવ છે, તથાપિ અગ્નિથી જેલા માણસ એવી ઇચ્છા કરે કે ઇશ્વરે અગ્નિમાં દગ્ગડવાનો દોષ ન મૂક્યો હોત તો મારે માવા દુઃખને આધીન થાવું ન પડત. આવી અયોગ્ય ઇચ્છા કરનાર માણસે તેજ વખતે એક બીજો પણ વિચાર કરવો જોઈએ કે, જો અગ્નિમાં ઉષ્ણતાનો કલ્યાણકારી ગુણ ન હોય તો અપકવ અન્નાદિકને પકવ કરવાના તથા ટાઢ દૂર કરવાના એક ઉત્તમ ધનને અભાવે તે મોટી વિટંબનામાં આવી પડત. આથી સ્પષ્ટ સમજાય છે કે, વસ્તુઓના સ્વાભાવમાં આપણને દોષનો માત્ર ભાસ થાય છે. અગ્નિનો બાળવાનો સ્વભાવ છે અને ના વડે ઉત્પન્ન થતી આપત્તિઓમાંથી બચવા માટે પણ ઇશ્વરે ઉપાય કરી રાખ્યો છે, એ કે સ્પર્શન્દ્રિયની ઉમદા બહીષ્કારી આપણે ઉષ્ણતાના ઓછાવતા પ્રભાવને જાણી

તેનાથી દૂર અથવા પાસે રહેવાના સુખ દુઃખને સમજી શકીએ છીએ. ઇશ્વરે શરીરરૂપી ગૃહમાં કોઈ વાતની ન્યૂનતા રાખી જણાતી નથી. ન સહન થઈ શકે એવી ઉષ્ણતાના દૂરના સ્પર્શ માત્રથી સ્પર્શેન્દ્રિય પોતાના જ્ઞાનતંત્રોએથી પહેરેગીરોને એકદમ દોડાવી મગજને ખબર આપે છે, અને મગજની ઇચ્છા થતાંજ હાથપગરૂપી અનુચરો અગ્નિનાવરણના ઉપચારમાં તત્પર થાય છે. આટલાં સાધનો આપ્યા છતાં આપણે પ્રમાદી બનીએ તો પ્રમાદનું દુઃખરૂપ ફળ આપણને મળવુંજ નોંધએ. વળી પરમ કૃપાળુ જગદીશ્વરની આપણા પર કેટલી કૃપા છે તે જુઓ ! આપણી માનસિક કે શારીરિક વેદના એ માત્ર આપણા પ્રમાદ, અજ્ઞાન કે ભૂલનું ફળ છે, એવું ભાન કરાવ્યા પછી તેનાં પ્રતિકારનાં સાધનોનો સંકેત પણ તેણે કરીજ મૂક્યો છે. તથાપિ કેટલાંક મૂઠ મનુષ્યો ઇશ્વરના એ સંકેતને નહિ સમજતાં અવળે ધોરણે ચઢી એક ભૂલ ઉપર ખીજી ભૂલ કરે છે. ઇશ્વરના નિયમનું ઉલ્લંઘન કર્યું અને તેથી થયેલ ક્લેશની શાંતિ માટે પ્રતિકાર બતાવ્યા છતાં કયો નહિ. એમ ભૂલ ઉપર ભૂલ કરવાથી મોટી હાનિ થાય છે, તે વાત આપણે અનુભવથી આપણે જોતા આવીએ છીએ, છતાં પુનરપિ એની એ ભૂલમાં પડીએ છીએ.

કોઈ એવી શંકા કરે કે, “ ઇશ્વરે દુઃખ શામાટે પેદા કર્યું ? આ સૃષ્ટિને સુખમયજ કરી હોત તો જગતના જીવોને જે પીડાઓ ભોગવવી પડે છે તે ભોગવવી પડત નહિ. ” સ્પષ્ટતા કાર્ય કારણરૂપ નિયમોનું ધોરણ તપાસતાં આ શંકાનું સહજ સમાધાન થાય છે. સૃષ્ટિ દુઃખરૂપ નહિ, પણ સુખરૂપજ છે; અને જે થોડાં દુઃખો નિર્માણ થયેલાં છે, તે સુખને માટેજ થયાં છે. સુખની સાથે સાથે જ દુઃખ ન મૂક્યું હોત તો દુનિયાના લોકો દિવસે દિવસે પ્રમાદી બનત, શરીરનું ભાન ભૂલત, સારાસારની શક્તિ ગુમાવત, અને એમ થવાથી ઘણા ઘોંટાળો થઈ બ્યવહાર માત્ર અટકી પડી સૃષ્ટિ રચનાનો હેતુ ઉધો વળત. માટે જે જે દુઃખ મૂક્યાં છે તે સુખનાંજ કારણો છે. ઉનાળાના સખ્ત તાપથી તપેલા માણસે સૂર્યના કિરણોમાં અગ્નિનો અભાવ ઇચ્છેલો અથવા તે અગ્નિ તેના શરીરને બાધકર્તા ન થાય એવી ઇચ્છા કરવી એવો કેવળ સ્વાર્થપરાયણ મનુષ્યનો મૂર્ખાઈ ભરેલો કુતર્ક છે. સૂર્યના કિરણોમાં ઉષ્ણતા ન મૂકી હોત તો જગતના ગ્રાણીમાત્રનું પોષણ કરવાવાળી વાવધ પ્રકારની વનસ્પતિ ઉત્પન્ન થઈ શકત નહિ, અને તેથી નિર્વાહ ચાલી શકત નહિ. જો સૂર્યનાં કિરણોમાં ગરમી છે, તો તેમાં ખીજી પદાર્થોને ઉષ્ણતા આપવાનો સ્વભાવ અન્યથા થઈ શકે જ નહિ. સૂર્યની ઉષ્ણતા એના સ્વભાવ પ્રમાણે આપણા શરીરને તપાવી બાળે અને તેથી પિત્તજન્ય અનેક ઉપદ્રવો ઉત્પન્ન થાય છે અને કદી આપણને એ ઉપદ્રવોની પીડાના સ્પર્શજ્ઞાન રહિત કર્યા હોય, તો તે પીડા વધીને એવડું મોટું રૂપ પકડત કે આખું શરીર સડીને નષ્ટ થતાં સુધી પણ આપણને તેનું ભાન થાત નહિ. આ પ્રમાણે ઇશ્વરના નાના કે મોટા કોઈ પણ નિયમનો અભાવ ઇચ્છવાથી મોટો અનર્થ થાય છે. સુખની સાથેજ દુઃખ મૂક્યું છે. તેમાં પરમ કૃપાળુ પરમેશ્વરનું અપાર કૌશલ્ય અને ડહાપણ જણાઈ આવે છે.

## સૃષ્ટિજન્ય અથવા સ્વાભાવિક ધર્મ.

### Natural Religion.

આલતી સદીના કાળયુગમાં એવો ફેરફાર થવા લાગ્યો છે કે જેવો ફેરફાર મનુષ્યની સ્મૃતિમાં અગાઉ કદી થયો નહોતો અને કદાચ હવે પછી થશે પણ નહિ. આ મોટા ફેરફાર એ છે કે, મનુષ્યો અહ્મુત અથવા અસાધારણ ધર્મમાંથી સ્વાભાવિક ધર્મ તરફ ઢળતાં જાય છે. પૃથ્વીપર મનુષ્ય જાતની ઉત્પત્તિથી આરંભીને આજ દિન સુધીમાં ધર્મ સંબંધી અસાધારણ કે વિલક્ષણ વિચારોનો અથવા સંસ્કારોનો બધા દેશોના અને સર્વ સ્થિતિના મનુષ્યોમાં પ્રવેશ થવા પામેલો છે. માણસે પોતાની પૂજ્ય અને માનનીય વસ્તુ તરીકે કુદરત વિના કોઈ બહારની વિલક્ષણ અને તેના માનવા પ્રમાણે કોઈ શ્રેષ્ઠ શક્તિઓ અને સદ્ગુણોને પ્રમાણ કરેલ છે. જે અસાધારણ જીવોના વિચારો તેના મનમાં જન્મ પામેલા છે તે જીવો, તે માને છે કે, તેના શરીરની અંદરના અને તેની આસપાસ દેખાતા સર્વ પદાર્થો ઉપર અધિષ્ઠાતાપણું બોગવે છે, તે જીવોમાંથીજ પદાર્થોની અને તેમની ગતિઓની ઉત્પત્તિ થયેલી છે, તથા તે જીવો તેમના કાર્યોની વચ્ચે પડવાને સત્તાવાન છે.

આવા ચમત્કારિક અથવા અસાધારણ જીવો ઉપરનો આવો વિશ્વાસ જુદી જુદી પ્રજાઓમાં જુદા જુદા આકારમાં સ્થાપન થયેલો છે અને સમય વ્યતીત થતાં ક્રમે ક્રમે તેમાં ફેરફાર થઈ જંગલી આકારમાંથી હાલના સંસ્કાર પામેલા ઉત્કૃષ્ટ આકારમાં ઓળખાવા માંડેલો છે. પૂર્વે મનુષ્યો પોતાની આસપાસ ખનતા અથવા દૃષ્ટિએ પડતા ચમત્કારોનું કારણ નહિ સમજી શકવાથી તેના ચમત્કારોનું કારણ અને તેમની ઉત્પત્તિ બહુ વિલક્ષણ રીતે સમજતા હતા. આ પ્રમાણે તોફાન અને શાંતિ, પ્રાણી તથા વનસ્પતિની વૃદ્ધિ, માણસજાતનાં સુખદુઃખ અને મનુષ્યોને હાથે થતા બનાવોનો પ્રવાહ-એ સર્વના કારણરૂપે કોઈએક દેવને તે માનતા હતા. ટુંકામાં તેની કલ્પના પ્રમાણે એવો અસાધારણ જીવાત્મા એક હતો કે ધણી હતા, તોપણ તે ધારતો હતો કે તે જીવ-જૂત સર્વ વાતમાં નિરંતર વચ્ચે પડે છે; તથા તે આ વિશ્વમાં મોટામાં મોટી કામ કરનારી શક્તિ છે.

પણ જમાનો જૂનો થતાં થતાં અને અનુભવ ઉપર અનુભવ ચણાતાં ધીમે ધીમે વિદ્યાએ આપણને બતાવ્યું કે જે બધા ચમત્કારો આપણે આપણી આસપાસ નિરખીએ છીએ તે કુદરતી કારણમાંથી જન્મ પામે છે અને જો આપણે સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિથી શોધ કરીએ તો માલમ પડે કે આ બધા બનાવોમાં કુદરત સિવાય બીજી કોઈપણ શક્તિનો હાથ નથી. આ પ્રમાણે કોઈ નજીકની વિલક્ષણ વસ્તુ વચ્ચે પડવાનો વિચાર દૂર થઈ એ કરતાં વધારે સત્ય વિચારને સ્થાન મળ્યું અને એ વિચારને હવે ધણાખરા બુદ્ધિશાળી મનુષ્યો અનુમોદન આપે છે. આવી રીતે માનવામાં, પેલા અહ્મુત જીવોનો ખ્યાલ હજી મનુષ્યોના મનમાંથી છેક ખસ્યો નથી, તથાપિ સૃષ્ટિના સર્વ ચમત્કારોમાં તેને નિયામક માનવાને બદલે હવે એમ માનવામાં આવે છે કે, તેણે પ્રથમ સૃષ્ટિ રચીને કાયદા બાંધ્યા કે જે કાયદા પ્રમાણે કુદરત પોતાની મેળે વરતે છે; બધા હાલના વિદ્વાન માણસોની આવી માનીનતા છે.

પણ સામાન્ય સમજશક્તિનાં માણસો આ અસાધારણ શક્તિને બહુ વિશેષ અનુમોદન આપે છે. તેઓ ખાત્રીપૂર્વક માને છે કે, જડ-ચૈતન્યાત્મક આપણું વિશ્વ પ્રથમ એક

અસાધારણ જીવથી ઉત્પન્ન થયું હતું, એટલુંજ નહિ, પણ અદ્વાપિ પણ જીવાત્મા નિરંતર માણસના વ્યવહારમાં વચ્ચે પડે છે. ક્રિશ્ચિયન લોકો માને છે કે, ઇશ્વર આપણને આરાગ્ય અથવા વ્યાધિ આપે છે તથા તે આપણાં સુખ વા દુઃખનું કારણ છે. એવું મનાય છે કે, ઇશ્વરનો આત્મા આપણા મન ઉપર ક્રિયા કરે છે, જેથી આપણું મન પવિત્ર થાય છે અથવા તો વિશ્વાસુ થાય છે. ક્રિશ્ચિયન મતનું લક્ષપૂર્વક અવલોકન કરતાં સમજાય છે કે, કુદરતી શાસ્ત્રના આખા ક્ષેત્રમાં કુદરતી ક્રમમાં દૈવી મધ્યસ્થપણું દાખલ કરી દેવામાં આવેલું છે. ભૂતળવિદ્યા, ખગોળવિદ્યા, રસાયનવિદ્યા, તત્ત્વશાસ્ત્ર, કુદરતીશાસ્ત્ર અને વનરપતિ-શાસ્ત્ર એ વગેરે શાસ્ત્રોમાં વિશ્વમાં દૃષ્ટિએ પડતા ચમત્કારો કોઈ અલૌકિક શક્તિના મધ્યસ્થપણથી ઉત્પન્ન થાય છે, એવો ખ્યાલ કોઈપણ કેળવાએલો માણસ તો કદી પણ લાવશે નહિ. શાસ્ત્રના સંસ્કાર વિનાના મનમાં પણ એવો વિચાર તો ભાગ્યેજ આવી શકશે કે, રસાયની ફેરફાર, પૃથ્વીની દૈનિક ગતિ, વૃક્ષમાં રસનું ચડવું, વગેરે ક્રિયાઓ એકદમ અલૌકિક શક્તિથી ઉત્પન્ન થાય છે. ઘણા શ્રમ પછી આ સ્વાભાવિક મતે માર્ગ આપ્યો; ક્રમે ક્રમે તે મત પાછળ પડતો ગયો અને સત્યની સ્પષ્ટપણે સ્થાપના થયા પહેલાં, “સ્વાભાવિક સૃષ્ટિક્રમ વિષે સ્વભાવવાદીઓનો મત પાપી અને પાખંડી છે,” એવું અસાધારણ મતવાદીઓનું માનવું હોવાથી તેઓ એ અસ્વાભાવિક મતવાદીઓના અભિશાપ-તણે આવા પડેલા છે, અને આવી પડે એમાં આશ્ચર્ય નથી !

## સૃષ્ટિના અંત વિષે.

### The End of the Creation.

પૃથ્વી પર ઘણી જાતો તેમનાં ધર્મ પુસ્તકોને આધારે એવો મત ધરાવે છે કે, જે પૃથ્વીપર આપણે વસીએ છીએ તે પૃથ્વીનો એટલે તે પર વસનારાં પ્રાણીઓનો એક વખત અંત આવશે. કેટલાક લોકો પોતાના પુસ્તકોને આધારે એવી પણ ચોક્કસ ગણતરી કરે છે કે, પૃથ્વીનો અંત ચોક્કસ વખતે આવશે. આ લખાણોની ભાષા એવી ભેદ ભરેલી હોય છે કે, તેનો સામાન્ય રીતે જે અર્થ માની લેવામાં આવે છે, તેવો તેનો અર્થ હોતો નથી. તેથી એવા અર્થ ઉપર કરવામાં આવતી ગણતરીઓ ખરી પડતી નથી. અને તેથી એ ધર્મ પુસ્તકોના માનવાવાળાઓ પણ એવી ગણતરીઓ ઉપર ઝાઝું વજન આપવા ના પાડે છે. બીજી તરફથી ગણતરીને બાજુપર મુકતાં પૃથ્વીના અંત વિષે જે વિચારો આપવામાં આવે છે તેને વિદ્વાના આધારથી પણ કાંઈક ટેકો મળે છે. પૃથ્વીનો અંત કેવી રીતે આવી શકે અથવા તેનો અંત લાવનારા સંભવિત કારણો કેવાં હોવાં જોઈએ, તે ઉપર વિચારો કરીને વિદ્વાનોએ તેનો ખુલાસો બહાર પાડેલો છે.

કેળવાએલો વર્ગ આ વાતથી સારી રીતે જાણીતો છે કે, પ્રાણી માત્રના પ્રાણુની હયાતી માટે આપણી આસપાસના વાતાવરણમાં પ્રાણુવાયુ (ઓક્સીજન) નામના પદાર્થની જરૂર છે. ન્યાં સુધી આપણી આસપાસના વાતાવરણમાં આ પ્રાણુવાયુની ઓછા વધતા પ્રમાણમાં હયાતી છે, ત્યાં સુધી આ પૃથ્વી પ્રાણી વગરની થવાનો સંભવ નથી. પ્રાણુ-

વાયુની હયાતી વિના પ્રાણીઓ જીવે નહિ. આ વાત રસાયન વિદ્યાના બળથી સારી રીતે સિદ્ધ થયેલી છે. પૃથ્વી ઉપરના વાતાવરણમાં આ પ્રાણવાયુ કેટલા જગ્યામાં છે, એ જથ્થો ક્યાં સુધી ચાલી શકે એટલો છે, અને એ વાયુ ઓછો થવાનાં શું શું કારણો લાગુ પડેલાં છે, એ બધી ગણતરી ઉપરથી વિદ્વાનો પૃથ્વીના અંત વિષેનાં અનુમાનો બાંધવાને શક્તિવાન થાય છે.

અમેરિકામાં કેનેડા પ્રાંતના ટોરોન્ટો શહેર મધ્યે સન ૧૮૯૭ ના સપ્ટેમ્બર મહીનામાં બ્રિટિશ એસોશિએશનની આગેવાની નીચે એકત્ર મળેલા વિદ્વાનોના એક મેળાવાડાના આગળ નામીયાં અંગ્રેજ રસાયનશાસ્ત્રી હોર્ડ કેલ્વીને આપેલું ભાષણ આ વિષયપર ઠીક અજવાળું પાડે છે. તે વિદ્વાન એવું મત ધરાવે છે કે, “પૃથ્વીની હયાતીના આરંભમાં વાતાવરણમાં નિર્મળ ‘પ્રાણવાયુ’ હોવાનો સંભવ નહિ હોવો જોઈએ. તે વખતે પૃથ્વી ધગધગતા અગ્નિને ગોળો હતો અને પૃથ્વીની એવી સ્થિતિમાં તે ઉપર વનસ્પતિ ઉગી શકે, એમ નહિ હોવાથી પૃથ્વી પર નિર્મળ ‘પ્રાણવાયુ’ (ઑકસીજન) ની હયાતી સંભવિત નથી.” રસાયન વિદ્યાવડે આ વાત સિદ્ધ થયેલી છે; એટલે કે બળતું કરવામાં આવે છે, ત્યારે બળતણ તરીકે વાપરવામાં આવતા કોયલા અથવા લાકડાની અંદરનું કોયલાનું તત્વ તથા હવા એ બે સાથે મળે છે ત્યારે તેમાંથી “કાર્બોનિક એસિડ ગેસ” નામની એક મિશ્ર ઝેરી હવા ઉત્પન્ન થાય છે. આ હવા પૃથ્વી ઉપરના પ્રાણીઓનો પ્રાણ લેવાની શક્તિ ધરાવે છે. સૃષ્ટિની અદ્વિત રચનામાં આપણે બળતા વિના ચલવી શકતા નથી, જેથી એ બળતાં વડે આ ઝેરી ગ્યાસ તો સદા ઉત્પન્ન થયાજ કરવાની અને કૃપાળુ કુદરતે જો તેનો પ્રતિકાર ન કર્યો હોત તો આ પૃથ્વી પર પ્રાણીઓની હયાતીમાં રહી શકત નહિ. કાર્બોનિક એસિડ ગ્યાસનો ઉપદ્રવ ઓછો કરી નાખવા માટે કુદરતે જે ગોઠવણ કરી છે તે એ છે કે, આ ઝેરી હવાનું આકર્ષણ કરવાની શક્તિ વનસ્પતિમાં મુકેલી છે. તમામ વનસ્પતિ આ ઝેરી ગ્યાસને પોતામાં ખેંચી લે છે. સૂર્યની રોશનીની મદદ વડે તે માંહેના કોલસાનું તત્વ વનસ્પતિમાં મળી જાય છે અને ચોખ્ખો પ્રાણવાયુ વાતાવરણમાં મળી જાય છે. આ પ્રમાણે વનસ્પતિ આપણને ખોરાક અને બળતણ પુરૂ પાડે છે એટલુંજ નહિ, પણ જીંદગીને ઉપયોગી એવા ઑકસીજન વાયુને વાતાવરણમાં ફેલાવવાનું કામ પણ તે બજાવે છે.

એવી ગણતરી કરવામાં આવી છે કે, વાતાવરણમાં હાલમાં ઑકસીજન વાયુનું પ્રમાણ ૧ લાખ ૨૦ હજાર એટલા અબજ ટનનું છે. અને એટલી પ્રાચુર્યક્ષ હવાનો નાશ કરવા માટે ચોવીસ હજાર અબજ ટનના વજનનું બળતણ અથવા સળગીને કાર્બોનિક ગેસ ઉત્પન્ન કરનારા પદાર્થો જોઈએ. આ બે આંકડા ઉપરથી પૃથ્વીના અંતનો અડસરો કરવામાં આવે છે. પૃથ્વીના મોટા ભાગમાં બળતણના કામમાં કોલસાનો ઉપયોગ થાય છે, અને હમણાં જે જગ્યામાં કોલસો મળી શકે છે, એટલા જગ્યામાં મળ્યા કરશે ત્યાં સુધી તો પૃથ્વી ઉપરનાં પ્રાણીઓને પીકર કરવાનું કારણ નથી; પણ કોલસાનું પ્રમાણ આ પૃથ્વીની તળાટીમાં અખૂટ હોય એમ જણાતું નથી; અને વખત જતાં તે કોલસો ખુટી જશે અને વધારે મળી શકશે નહિ, એવું બૂસ્તર વિદ્યાના વિદ્વાનો જણાવે છે. આ પ્રમાણે જ્યારે કોલસો મળવો મુશ્કેલ થશે ત્યારે બાળવા માટે મુખ્ય આધાર લાકડા ઉપર રાખ-

વાનો વખત આવશે. પણ લાકડાં ઉપર ઝાઝો વખત ટકી શકાય એમ લાગતું નથી. અનુભવથી એવું નક્કી કરવામાં આવેલું છે કે, સઘળા પ્રકારની જમીનના કસની સરાસરી સાથે લેતાં એક ચોરસવાર જમીન એક હજાર વરસમાં આશરે બે ટન વજનનાં લાકડાં પૂરાં પાડી શકે છે. વસ્તીની તથા ઉદ્યોગ અને હુનરની વધતી જતી સ્થિતિને ધ્યાનમાં લેતાં એકલાં લાકડાં ઉપરજ બળતણનો આધાર રાખવો પડે, ત્યારે સ્વાભાવિક રીતે તેનું પરિણામ એવું આવતું જોઈએ કે, લાકડાં તો એટલે વનસ્પતિનો જથ્થો આ પૃથ્વી ઉપરથી જલદી ઓછો થવા લાગે અને “કાર્બોનિક એસિડ ગેસ” જેટલા પ્રમાણમાં દર-રોજ ઉત્પન્ન થતી ગય એટલી ગેસને પોતાની અંદર ખેંચી લઈ શકે એટલી વનસ્પતિ ન્યારે હોય નહિ, ત્યારે તે ઝેરી હવાનું પ્રમાણ વાતાવરણમાં વધતું જાય અને તે પ્રમાણે વધીને પ્રબળ થાય ત્યારે તેમાં વસનારાં પ્રાણી યુગળાઈને મરે.

વિદ્યાવિલાસી વિદ્વાનો ઉપર પ્રમાણે અનુમાનો બાંધે છે. તેમનાં અનુમાનો ભૂસ્તર વિદ્યા, ભૂતળ વિદ્યા અને રસાયન વિદ્યાના આધારે બંધાએલાં છે; તેથી તેવા ફેરફારને આપણે અસંભવિત ઠરાવી શકીશું નહિ. પણ તેવો બનાવ અને તે પહેલાં હજારો અને લાખો વરસ નીકળી જવાનો સંભવ છે.

વળી આ બ્રહ્માંડમાં અને પૃથ્વી આદિ તેના ગ્રહોમાં ભવિષ્યમાં શું શું ફેરફારો થશે. તે કોણ કહી શકનાર છે; જે સર્વ શક્તિમાન અદ્ભુત શક્તિએ આ સૃષ્ટિની રચના કરી છે, તે શક્તિ આ સૃષ્ટિ રચના અને તેની હયાતીના સંબંધમાં શું શું ક્રિયા કરે છે અને હવે પછી શું કરશે, તેના ચોક્કસ નિર્ણય પર આવવાને મનુષ્ય જાત કદી પણ શક્તિવાન થઈ શકે એમ નથી.

પણ વિદ્વાનો અને શોધકોની યુદ્ધિની બલિહારી છે ! એમ કમુલ કર્યા વગર ચાલતું નથી. આખી પૃથ્વીનો અંત શી રીતે અને ક્યારે આવી શકે એવી ગણતરીઓ કરવાનું જ્ઞાન ધરાવતું, એ યુદ્ધિનું માહાત્મ્ય કાંઈ ઓછું નથી ! આ ઉપરથી પદાર્થ વિજ્ઞાનના મહિમાનું પણ માપ થઈ શકે છે. તથા જડ અને ચૈતન્ય, પ્રકૃતિ અને પુરુષ, માયા અને આત્મા એ ઉભય એક બીજની હયાતી સાથે સ્વભાવથી જોડાંએલાં છે અને સદા એ પ્રમાણેજ જોડાંએલાં રહેશે એવું સિદ્ધ થઈ શકે છે. પદાર્થના લયની સાથેજ ચૈતન્યનો લય છે એમ યુક્તિથી અને પદાર્થ વિદ્યાના બળથી પુરવાર થઈ શકે છે.

## કુદરતી કાયદો.

### Laws of Nature.

આરોગ્ય જાળવવા માટે, અને નાના પ્રકારના દરદોથી બચવા માટે અસંખ્ય નિયમો, સૂચનાઓ, અને સલાહો આપવા જેવી છે અને લોકોએ નિરંતર ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે. અત્રે થોડાંએક મુખ્ય નિયમોનો સંગ્રહ કરવામાં આવે છે.

(૧) વ્યાધિની ઉત્પત્તિ એ ઈશ્વરનો કોપ નથી પણ માણસોનાં પાપાચરણ અને જુલોનું ફળ છે.

(૨) આરોગ્યતા સંબંધી કાયદાનાં સર્વ પ્રકારનાં ઉલ્લંઘનો શારીરિક “પાપકર્મોની” ખરાબર છે, અને વ્યાધ એ તે પાપકર્મોની શિક્ષા છે, એ વાત ખસૂસ ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ. માનસિક કે શારીરિક નિયમોના ઉલ્લંઘન વિના દરદો થવાનો સંભવ નથી; અને પ્રારબ્ધ અથવા કર્મસંજ્ઞેગતી વાતો કરી જે લોકો ઉપાયો કરવામાં બેદરકાર રહી બેસી રહે છે તેમણે સમજવું જોઈએ કે, પ્રારબ્ધ અથવા કર્મ સંજ્ઞેગતો પણ કરેલાં કૃત્યોમાંજ સમાવેશ થાય છે; અને તેનો ઉપાય કરવાથી તે દૂર થઈ શકે છે.

(૩) આરોગ્યતાનું રક્ષણ એ માણસની મરજી નહિ પણ “કુદરત” અથવા અવશ્યનું “કર્તવ્ય” છે. આરોગ્યતાના નિયમનો ભંગ કરવાની કુદરત તો શિક્ષા કરે છેજ, પણ એ ભંગથી જગતમાં વ્યાધ રૂપ પાપોની વૃદ્ધિ થયા કરે છે તેને માટે પ્રગ્નનો કાયદો જવાબદાર છે.

(૪) દુઃખ અથવા દરદથી દૂર રહેવું એ આરોગ્યતા સાચવવાનો મુખ્ય ઉપાય છે. જે માણસ આ વાતને ન સમજી શકે તેને પોતાનું કે સંસારનું થોડુંજ ભાન છે એમ કહેવું પડે છે. ડાહ્યા માણસોને જે આરોગ્યતા મળે તો બીજું બધું તેઓ પોતાની મેળે મેળવી શકે છે.

(૫) મિતાહાર એ આરોગ્યતાની સર્વોત્તમ કુચી છે. મિતાહાર એટલે પોતાના જઠરાગ્નિના બળ અને રૂચિ પ્રમાણે નિયમસર અને માફકસર ખાવું તે. ઘણા થોડાજ માણસો આ નિયમ સાચવી શકે છે. સેંકડે પચાશ માણસો નિત્ય અજીર્ણના ન સમજી શકાય એવા રોગથી દુઃખી થાય છે અને અપચામાં ખાધા કરે છે, પણ તેનું પરિણામ ઘણું ભયંકર આવે છે. પેટના ઘણાંએક ભયંકર વ્યાધિ આવા ન્હાના કારણમાંથી જન્મ પામે છે. અને તેથી ન્હાની અને નજીવી ભૂલ ભયંકર વ્યાધિનું કારણ થાય છે, એ વાત એ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે.

(૬) અત્યાહાર એટલે ઠાંસીને ખાવાથી અજીર્ણ વગેરે ઘણા વ્યાધિ થાય છે; માટે બે ભાગ અનાજ અને એક ભાગ પ્રવાહીથી પેટ ભરવું અને ચોથો ભાગ હવાને માટે ખાલી રાખવો. ઘણા માણસો શરમને લીધે વધારે ખાય છે, માટે ખાવામાં બહુ આગ્રહ કરવાનો ચાલ ઘણોજ નુકસાનકારક છે. ખાવાની બાબતમાં શરમ રાખીને વધારે ખાઈ જનારા અથવા ભૂખ્યા રહેનારાનાં શરીર જરૂર બગડે છે, માટે એ કામમાં ક્રોધએ શરમાવું નહિ, અને આગ્રહથી વધારે પીરસેલું પડ્યું મૂકવું.

(૭) હિતકારક અથવા સાત્વિક અને સાદો ખોરાક ખાવો એ આરોગ્યતાની બીજી સર્વોત્તમ કુચી છે. અતિશય સ્વાદ તંદુરસ્તીને બગાડે છે.

(૮) સ્વચ્છતા એ આરોગ્યતાની ત્રીજી સર્વોત્તમ કુચી છે. સ્વચ્છતા એ તંદુરસ્તીનું રક્ષણ કરવાવાળી શ્રેષ્ઠ “શક્તિ” છે અને મલિનતા નાના પ્રકારના વ્યાધિઓને આમંત્રણ કરવાવાળી “મેલડી” (મલીન દેવી) છે.

(૯) શુદ્ધ હવા એ આરોગ્યતાની ચોથી સર્વોત્તમ કુચી છે. ખરાબ હવા એ જગતમાં મોટામાં મોટું ઝેર છે. જગતમાં ઝેર તો ઘણા પ્રકારનાં છે, પણ જે ઝેર ઘણા માણસોનો વિનાશ કરે છે તે ઝેર “ખરાબ હવા” છે,

(૧૦) પાણી એ પ્રાણી માત્રનું જીવન છે તથાપિ એજ જીવનરૂપ પાણી નકાફે હોય તો પ્રાણુધાતક થઇ પડે છે.

(૧૧) માથું ઠંડું, પગ ગરમ, અને પેટ સાફ રાખવામાં તંદુરસ્તીનો એક અતિ અગત્યનો નિયમ જળવાય છે, માટે નિત્ય નિત્ય એ વાત સ્મરણમાં રાખવી અને તે નિયમમાં ભંગ ન પડે તેની સાવચેતી રાખીને વર્તવું.

(૧૨) ઉંઘ એ દુઃખ ઓછું કરવાનો અને શ્રમ ઉતારવાનો સરસ ઉપાય છે. દિવસે કરેલા શ્રમની શાંતિ માટે રાત્રે ઉંઘ લેવી જોઈએ. એટલાજ માટે ઉંઘની ઉત્પત્તિ થઈ હોય એમ સમજાય છે. જોઈએ તેથી ઓછી અથવા જોઈએ તેથી વધારે ઉંઘ કરવી એ રોગને બોલાવી લીધા બરાબર છે. અનિદ્રા એ રોગની નિશાની છે. અને અતિનિદ્રા એ રોગનું કારણ છે, માટે એ બંનેનો અટકાવ કરવો.

(૧૩) નિત્ય વસવાના નિવાસ-સ્થળ (ઘર) ઉપર આરોગ્યતાનો ઘણો મોટો આધાર છે. નિવાસ-સ્થાન કેવું હોવું જોઈએ તેની આપણા લોકોને ઘણી થોડી ખબર છે, દરદોનાં મૂળ આવી આવી અજ્ઞાનતામાં રહેલાં છે એ વાત દરેક માણસે નિત્ય સ્મરણમાં રાખતાં શિખવું જોઈએ. રહેવાનું ઘર જેમ વધારે સગવડવાળું, સ્વચ્છતાવાળું અને હવા તથા અજવાળાના આવાગમનવાળું હોય તેમ તે વધારે સુખકારક થઈ પડે છે. અને એક ન્હાની ઝુંપડીમાં પણ ધારીએ તો એવી અનુકૂળતા કરી શકાય છે.

(૧૪) અમુક ઘરોમાં માણસો ઉછરતાં નથી અથવા વારંવાર રોગથી પીડાય છે, તેથી બોળા લોકો ભૂત, પ્રેત કે પિતૃઓની બ્રમણમાં પડી ઉંધા ઉપાયો કરે છે. ધરની બાંધણીની ખામી અને હવા અજવાળાની અગવડથી નાના પ્રકારના રોગ થયા કરે છે અને એજ ભૂત, એજ પ્રેત અને એજ પિતૃ-પીડા છે.

(૧૫) ખરાબ હવા જમીનને તળીએ રહે છે માટે બની શકે તેમણે ઉંચી જગાપર સુવા બેસવાનું કરવું. બેજવાળું અને શરદીવાળું ભોંયતળીઉં એજ રોગનું ઘર છે. એ બલામાંથી બચવા માટે લોકોએ ખાટલાની યુક્તિ શોધી કાઢી છે. ભોંયતળીઉં અને ભીંતો ચૂના કરતાં માટીના લીંપણવાળાં વધારે પસંદ કરવા યોગ્ય છે. છોવાળા ભાગમાં શરદી વધારે લાગે છે અને છાણુ માટીના લીંપણ ઉપર સુવાથી એ ભય કેટલેક દરજ્જે ઓછો થાય છે.

(૧૬) કસરતથી શરીર કસાય છે અને પ્રયુક્તિ થાય છે. શરીરના અવયવોને ગતિમાં રાખવા જોઈએ. દિવસે એવો ઉદ્યોગ કરવો કે જેથી શરીરને શ્રમ પડે. બેઠાડુ ધંધાવાળાઓએ સવાર-સાંજ ફરવાની જરૂર ટેવ રાખવી. જેમ ગતિ વિનાનું ઘડિયાળ કટાક્ષ જાય છે, તેમ આણસુ અને સુસ્ત શરીર પણ ચરબીરૂપી કાટ કચરાનું ઘર થઈ પડતાં નિરૂપયોગી જેવું થઈ જાય છે.

(૧૭) આંખો, હાથપગનાં તળીઆં, અને શરીરની ચામડી, એ દરદો પારખવાના અરીસા છે; માટે તેમાં શું શું ફેરફારો થયા કરે છે તે માણસોએ લક્ષ દઈને જોવું અને ફેરફારનાં કારણો શોધી તેનો ઉપાય કરવો.

(૧૮) વ્યસનોથી જગતમાં જેટલી ખરાબી થાય છે એટલી ખરાબી બીજા કશાથી થતી નહિ હોય. જેટલી વસ્તુ માદક તત્ત્વને લીધે મગજમાં નિશો લાવી યુદ્ધિને બગાડે



છે તે બધી વ્યસનોની વસ્તુઓ કહેવાય છે. વ્યસનોથી શરીર અને દ્રવ્યની ખરાબી થાય છે, પણ એથી પણ મોટી ખરાબી યુદ્ધિની બ્રહ્મતાની છે અને યુદ્ધિની બ્રહ્મતાની સાથે ખીજાં કેટલાં બધાં દુરાચરણો અને અનર્થો વળગેલાં હોય છે તે કહેવાની કરી જરૂર નથી.

(૧૯) સાંસારિક નહારી રૂઢીઓથી ત્યારે ક્યાં ઓછી ખરાબી થાય છે ? જગતમાં સર્વે નહારા આચારો, વિચારો અને વ્યવહારો શરીરની ઉન્નતિનો અટકાવ કરવાવાળા જખરા કિલ્લાઓ છે. આ કિલ્લાઓને પ્રથમ તોડવાની જરૂર છે. બાળકગને અને ખીજાં અયોગ્ય લગ્નો તથા અનેક રૂઢીબંધનો માણસજાતની શારીરિક અને માનસિક પાપમાલી ન કરતાં હોત તો માણસ જાતની આજ જે સ્થિતિ જેવામાં આવે છે, તેનાથી ધણી સારી સ્થિતિ થઈ હોત.

(૨૦) અને ત્યારે વિહારના વિષયમાં માણસજાતે કેટલી બધી હદ ઝોળંગી દીધી છે ? નિયમિતપણાનો સર્વત્ર ભંગ જેવામાં આવે છે. સ્ત્રીઓ અને પુરૂષો વિષયાસક્ત બની શરીરની અને સુંદરતાની પાપમાલી કરે છે, એ વાત તરફ દરેક સમજી માણસનું લક્ષ ખેંચવાની જરૂર છે. આપણા લોકોનો મોટો ભાગ આ વિષયમાં ખરેખર અધમ દશાને પામેલો જેવામાં આવે છે.

(૨૧) નિરોગી શરીરમાંજ નિર્મળ આત્મા હોઈ શકે છે; અને અપવાદનાં સૂક્ષ્મ કારણો હોય છે. શરીર વધારી મસ્ત બનવુંજ એ આરોગ્યતાનો સાચો પૂરાવો નથી. શરીરની સાથે મન શુદ્ધ અને પવિત્ર થાય છે ત્યારેજ સંપૂર્ણ આરોગ્યતાની પ્રાપ્તિ થઈ ગણાય છે.

(૨૨) શરીરની ઉન્નતિ શરીરની ઉપેક્ષા કરવાથી થઈ શકતી નથી. શરીરને નાશવંત ગણી તેની કાળજી નહિ રાખવી, તેથી સૃષ્ટિની સત્યતાનો નાશ થાય છે. બન્ને એક ખીજના આધારે ટકી રહેલાં છે, માટે એકને ખીજ કરતાં ઉંચું રથાન આપવું એ ભયંકર વાત છે. શરીર અને આત્માની ભિન્નતા કરવાથી બ્રહ્માંડની એક્યતાનો ભંગ થાય છે.

## મૂલ કરનારને કુદરતજ શિક્ષા કરે છે.

### Physical sinners cannot escape punishment of Nature.

જેમ નીતિનો એટલે નીતિના કાયદા ભંગ કરનારાઓને કાયદો છોડતો નથી, તેમ શારીરિક પાપ એટલે મૂલ કરનારાઓને કુદરતી કાયદો કદીપણ છોડતો નથી. નીતિના કાયદાઓ મનુષ્યકૃત હોવાથી તે કાયદાઓ ધણીવાર અપૂર્ણ હોવાને લીધે અનીતિવાન માણસો વખતે બચી પણુ જાય છે, પરંતુ કુદરતી કાયદો સદા સર્વદા સંપૂર્ણ છે તેમાં ફેરફાર થઈ શકતો નથી. અને તેથી તે પોતાના અપરાધોને છોડી શકતો નથી. ચોરી અથવા ખુનનો અપરાધ કર્યા પછી તે માણસ ખોટા સાક્ષીઓથી

છૂટો થઇ જાય છે. એટલે અપરાધી છતાં નિરપરાધી ઠરી શિક્ષાથી મુક્ત થાય છે; પરંતુ કુદરતનો ગુન્હેગાર કદી પણ મુક્ત થઈ શકતો નથી; કુદરતના કાયદા એવા છે કે તે તો એની મેળે અમલ થયાજ કરે છે. અહીં કોર્ટોની કે વકીલ બારીસ્ટરોની જરૂર પડતી નથી; કેમકે કુદરતના સંપૂર્ણ કાયદા આગળ કોઈનું જોર ચાલી શકતું નથી. અગ્નિમાં પગ મૂકે તો દાઝેજ; અદિષ્ટ ખાઓ તો તેનું ઝેર ચડેજ; દારૂ પીઓ તો બુદ્ધિ બગડેજ; ક્ષુધાને મારે તો શરીર સુકાયજ; શક્તિ ઉપરાંત ખોરાક લીધો હોય તો અજીર્ણ થાયજ; ભારે પાણી પીઓ તો ઝાડા વગેરે ઉપદ્રવો થયા વિના રહેજ નહિ; શક્તિ ઉપરાંત શ્રમ કરે તો શરીરનું શોષણ થઈ ક્ષય જેવો ભયંકર રોગ લાગુ પડેજ; શક્તિ કરતાં વિશેષ વીર્યનો વ્યય થાય તો ધાતુ-ક્ષય થાયજ; અતિ દંડા પદાર્થોનું સેવન કરે તો શરદી અને વાલ્યુનો ઉપદ્રવ થાયજ; અતિ ગરમ પદાર્થોને પડખે ચડે તો ગરમી અને પિત્તનો કોપ થઇ શરીરની ખરાબી થાયજ; શરદ હવામાં ફેરે તો શરદી થાયજ; અને અતિ તાપમાં ફેરે તો ગરમી જણાશેજ.

આ પ્રમાણે કુદરતી ધારાના ઉલ્લંઘનનું અનુરૂપ ફળ મળે જાય એવું આશ્ચર્યકારક ધોરણે કુદરતે બાંધ્યું છે. તમે ચોરી કરશો તો મનુષ્યકૃત કાયદો તમને ફટકાની કે કેદની શિક્ષા ફરમાવશે, પરંતુ તમે તમારી જઠરાગ્નિને જોઇએ તે કરતાં વિશેષ ખાધું, તો શારીરિક કાયદો તમને બીજી કશી શિક્ષા નહીં કરતાં, જઠરાગ્નિના કોઈ પણ વ્યાધિરૂપ શિક્ષા તમને કરશે. અને તે એવા ઉદ્દેશથી કે ફરી એવી ભૂલ નહિ કરવાની તમને ચેતવણી મળે; તમને તેનું સ્મરણ રહે કે આવી ભૂલ કરવાથી મને આવો જઠરાગ્નિનો વ્યાધિ થયો હતો, માટે ફરીથી શક્તિ ઉપરાંત ખાવામાં આવશે તો એવોજ વ્યાધિ થશે. શરીરના જે જે ભાગનો ગેરઉપયોગ થાય તેજ ભાગ પીડિત થાય છે એટલુંજ નહિ પણ જે વિશેષ ઉપેક્ષા થાય છે તો તે ભાગ કેવળ નિષ્પયોગી બને છે, અને ઘણીવાર શરીરના એવા કેટલાક ભાગો નિષ્પયોગી બની આખા શરીરને હાનિ પહોંચાડે છે. જે તમે વીર્યનો ગેરઉપયોગ કરો તો એજ વીર્ય દૂષિત થઇ તમને નિરંતર ઉદાસ બનાવી દેશે અને તમારી ભૂલનો તમને પસ્તાવો કરાવ્યા કરશે. જે તમે અનીતિને રસ્તે ચડી અયોગ્ય વિહાર કરશો, તો તેની શિક્ષા પણ તમોને એવી તો અનુરૂપ થશે કે તમારે એકવાર તો તે અનીતિનો રસ્તો છોડી દેવોજ પડે અને પછી પણ તમને એવે રસ્તે ચડતાં ધણોજ વિચાર પડે. આવી રીતની શિક્ષા કરવામાં કુદરતનું અપાર હહાપણ જણાઇ આવે છે.

## શારીરિક ધર્મ.

ચાલતા જમાનામાં શરીર સંરક્ષણની અથવા શરીરને માન આપવાની ખામીને લીધે માણસજાત જે દુઃખો સહન કરે છે તેના કરતાં વિશેષ દુઃખનું બીજું કંઈ કારણ જોવામાં આવતું નથી. માણસજાતનો મોટો વર્ગ, અને ઘણોજ સુધરેલો વર્ગ પણ, શરીરની રચના અને તેના સાદામાં સાદા નિયમો વિષે અધાર અજ્ઞાનપણામાં જીંદગી ગુજારતો નજરે

પડે છે. શરીરના હાલ હવાલની સઘળી સંભાળ અથવા શરીરની તંદુરસ્તી કે નાતંદુરસ્તી વિધિવિધ પ્રકારની બેહદ વિગતોની કાળજી વેદકનો ધંધો કરનારાઓને સુપરત કરવામાં આવેલ છે. અને તેમના વિચારો, તેમની ઉમેદો, અને કામ કરવાના નિયમોની પદ્ધતિમાં ઉંડા ઉતરી જોવાની લોકો દરકાર રાખતા નથી. આળપણ અને જીવાનીના શિક્ષણમાં શરીર સંબંધી કાંઈ પણ શિક્ષણ આપવામાં આવતું નથી. શરીરના લવિષ્યના વર્તન માટે કાંઈ પણ જ્ઞાન આપવામાં આવતું નથી. શારીરિક ધારાઓને માન આપવું, એવી, કાંઈ પણ સમજણ તેમના મનમાં ઠસાવવામાં આવતી નથી, અને શારીરિક ઉત્કૃષ્ટતા માટે કાંઈ પણ ઉમેદો આંધવામાં આવતી નથી. આકૃતિની સુંદરતા-જે અખંડ આનંદનું મૂળ છે અને ઉત્કૃષ્ટતા અને ખાનદાનની છાપ છે તથા જે ઉત્તરોત્તર ઉત્પન્ન થતી ઓલાદ દ્વારા સ્થાપિત કરવાની સાથે આપણા મનની અને નિરંતર રક્ષણની વસ્તુ તરીકે ધ્યાનમાં રાખવાની છે, તે સુંદરતાને ભય ભરેલ જાળ અને મિથ્યા વસ્તુ માનવામાં આવે છે. એવા આરોગ્યથી કે તે સુંદરતા માણસોને સહયુજના રસ્તામાંથી ખોટા માર્ગે ચડાવી દે છે. જેઓ યુદ્ધિને ખીલવવાવાળા છે તેઓ શારીરિક જોરની કૌમત ધણી ઓછી આંકે છે અને જેઓ રમત અને કસરતમાં આનંદ માને છે, તેઓને કાંઈક હલકી રચિના માણસો ગણી કાઢવામાં આવે છે. શરીરની આરોગ્યતા જે શારીરિક સદાચારવાળી જીંદગીનો પુરાવો છે, તે આરોગ્યતાને આપણા યત્નોનો મુખ્ય હેતુ માનવાની ના પાડવામાં આવે છે. એટલુંજ નહિ પણ આરોગ્યતા એ તેના ધારણ કરનારને માન આપનારી વસ્તુ છે, એવું પણ ગણવામાં આવતું નથી. આરોગ્યતાને નશીબથી પ્રાપ્ત થયેલું, અથવા આપણા માયાપથી વારસામાં મળેલું સુખ માનવામાં આવે છે અને તે આરોગ્યતાની પ્રાપ્તિ માટે માણસોનો પોતાનો યત્ન મિથ્યા છે એવું ધારવામાં આવે છે. આરોગ્યતાના નિયમોને માટે લોકોની સમજણ જેટલી થોડી છે એટલુંજ માન પણ થોડું છે. નીતિના નિયમોના ઉલ્લંઘનમાં જ્યારે મોટો અપરાધ માનવામાં આવેલો છે અને બેહદ શિક્ષાને પાત્ર ગણવામાં આવે છે, ત્યારે શારીરિક નિયમ તોડવો અને તેથી વ્યાધિગ્રસ્ત થવું, તેમાં બિલકુલ પાપ નહિ ગણતાં તેને માત્ર દુર્ભાગ્ય ગણવામાં આવેલ છે ! માણસજાતના શારીરિક વિકારો-વૃત્તિઓને (Passions) ધણુંજ હલકું રૂપ આપવામાં આવેલું છે અને જીવાન માણસોને એવા વિકારોમાં નહિ પડવા સાવચેતી આપવામાં આવે છે તથા નીતિ અને ન્યાયને રસ્તે દોરનારા સહયુજોના વધારે ઉત્કૃષ્ટ આનંદનું શિક્ષણ લેવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. ખીજા કરતાં આ પ્રકારના વર્તનને ધણું ઉત્કૃષ્ટ ધારવામાં આવે છે. માણસે જીંદગીના વિચારો ઉપર કાંઈ પણ મોટી કીમત મૂકતા નથી, અને કેટલાક તો તેને પાપ અથવા પાપના પ્રાયશ્ચિત્ત રૂપે ગણી તેની કશી કાળજી રાખતા નથી. અને મૃત્યુને મોટામાં મોટું સુખ માને છે. લાંબી જીંદગી ભોગવી ક્રમે ક્રમે શારીરિક શક્તિને હાસ અને નાશ થવો, તથા જીવાવસ્થામાં જીંદગીનો યોગ્ય અને સુખકારક છેડો આવવો, એ માણસની ઉમેદોનો એક ઉમદા હેતુ હોવો જોઈએ, એવું માણસો બિલકુલ માનતા કે જાણતા હોય એમ પણ જણાતું નથી. માણસનું અવ્યવસ્થિત મન સ્વાભાવિક મૃત્યુ કે ક્ષયના વિચારમાંથી ભડકી ઉઠે છે. અને પોતાના મતને અર્થે પ્રાણ અપરંપર કરવાના દુઃખદાયક મૃત્યુને અથવા લહેજત ભરેલી જીવાનીના અકાળ મરણને વધારે વખાણે છે, પણ ખરે જોતાં આ અકાળ મૃત્યુ કાયદો તોડવાની શિક્ષાજ છે. આખી જીવનશૈલી શરીરની આ

ઉપેક્ષામાં ભાગ લેતી જણાય છે, જે શરીર સૃષ્ટિના એક પ્રતિનિધિ તરીકે માણસમાં દર્શન દે છે. શારીરિક શાસ્ત્ર અને તેના ચમત્કારો અને નયનાઇઓના અપૂર્વ ખળનાના માત્ર થોડાજ ભાવિક ઉપાસકો નજરે પડે છે અને જનસમાજના મોટા મંડળને તે ખળનો એક અપ્રસિદ્ધ પ્રદેશ જેવો છે. આ ઉપરાંત, માનસિક પ્રવૃત્તિઓ કરતાં આ સર્વ શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ તેમના મહત્ત્વમાં ઘણીજ ઉતરતા દરજ્જાની ગણવામાં આવે છે. અને માનસિક ચત્તો વિદ્વાત ભરેલા ધંધાઓના નામથી માણસજાત તરફના સત્કારમાં ઉંચામાં ઉંચા સ્થાનનો દાવો કરે છે. સુંદર હાજરો, શિલ્પશાસ્ત્ર, ચિત્રકળા, અને યંત્રશાસ્ત્ર, જે સર્વ ભૌતિક પદાર્થો સાથે સંબંધ ધરાવે છે, તે કળાઓનું મહત્ત્વ, અને તેમની પ્રખ્યાત અસર જો કે નિલ વધારે ને વધારે જણાતી જાય છે, તો પણ તેમને યોગ્ય સ્થાન મળતાં પહેલાં હજી ઘણો સમય જોઇશે.

દુકામાં જે જે દિશામાં નજર નાખીએ છીએ ત્યાં આપણે જોઇએ છીએ કે શરીર અને પદાર્થ માત્ર માણસજાતની ગણતરીમાં પહેલું નહિ પણ બીજું સ્થાન મેળવે છે. જે થોડાક માણસો ખુલ્લી રીતે પદાર્થ વિદ્યાના પ્રયત્નમાં લાગેલ છે, તે સિવાય આખો માનવવર્ગ એક તદ્દન જૂદીજ દિશામાં વૃત્તિ પામેલા વિકારો અને સ્વાર્થ સાથે જન્મે છે, જીવે છે અને મરે છે. તેમનું અંતઃકરણ શરીર અને પદાર્થવિદ્યાના વિષયોમાં નહિ, પણ મન, નીતિ અને બુદ્ધિના વિચારોમાં રોકાયેલું છે.

તેઓ કહે છે કે, “પદાર્થ કરતાં આત્મા બેહદ ઉત્તમ અને ઉત્કૃષ્ટ છે; આત્મા એ આપણા મનુષ્ય તત્ત્વનો એક ખરેખર કીર્તિવંત ભાગ છે. શું તે આત્મા માણસના ગુણનો (ઉપાધિ-Attribute) સાધક નથી; કે જેથી માણસ કુદરતના બીજા પદાર્થોથી વધીને સાક્ષાત દેવની પ્રતિમા અને શક્તિની સમાનતા પર ચડે છે! બિચારો તેનો સાથી-શરીર પ્રમાણમાં કેટલો બધો દીન છે, જેની ધીમી ગતિ અને જાડી મતિ પોતાની અંદરના વાયુરૂપ તત્ત્વ (આત્મા)ને માત્ર વળગી રહેલ છે. શરીર જલદી નાશ પામશે, પણ આત્મા પોતાના કેદખાના (શરીર) માંથી ખૂશીથી છૂટો થઇ ઉડી જઇ શાશ્વત સુખને પ્રાપ્ત થશે; ત્યારે જે વસ્તુઓ નાશ પામવાની છે તેનો સંગ્રહ કરવામાં ખાલી કાળક્ષેપ શામાટે કરવો જોઇએ? ત્યારે બીજી બધી વસ્તુઓના પહેલાં પ્રથમ આપણે આપણા આત્મા તરફ લક્ષ આપો; અને પછી જો કે આપણું શરીર નાશ પામે છે; તો પણ, જે એક વસ્તુ (આત્મા) પરિપૂર્ણ છે તે આપણે બચાવી છે.” આ પ્રમાણે માણસો તર્ક કરે છે; અને આ પ્રમાણે તેમની સર્વ લાગણીઓ અને આશાઓ તેમના આત્મિક કલ્યાણમાં પાંરબદ્ધ થયેલી છે. જેવી રીતે તેઓ પોતાના વિષે મત બાંધે છે, તેવી રીતે બીજાઓ વિષે પણ મન બાંધે છે. એક સારી રીતે નીતિ નિયમમાં ગુજરેલી જીંદગી અને બીજાઓની આત્મિક સ્થિતિ ઉન્નતિ કરવાનો પ્રયત્ન ઘણાંજ વખાણુને પાત્ર છે; પણ એક સદાચારી શારીરિક જીંદગી વિષેનો તેમને ખ્યાલ પણ હોતો નથી. જેમણે માણસજાતની શારીરિક ઉન્નતિને અર્થે પ્રયાસ કરેલો છે, તેમના પ્રયત્નો અને ઉમેદો માટે તેમને થોડીજ દરકાર હોય છે. ત્યારે કવિઓ, નૈતિકો, અને માનસિક તત્ત્વવેત્તાઓનાં નામ દરેક માણસના મુખમાં હોય છે, ત્યારે માણસજાતની શારીરિક ઉન્નતિને અર્થે જેમણે યત્ન કરેલા છે, તેમનાં

તો નામને પણ ભાષ્યેજ ક્રૂર્ધ ગણ્યું હોય છે, તો તેમનાં કાર્યોને તો ક્યાંથીજ નજીવું ! વૈદો અને પદાર્થ-વિજ્ઞાનીઓને પદાર્થવાદના અપવાદમાંથી અથવા પ્રાણીઓનો વધ કરવાનાં સ્થાનકોને અંગે લાગતા ધિક્કારમાંથી મુક્ત કરવામાં આવે તો તેઓને ભાગ્યશાળી સમજવા ! શરીરનો બોધ આપનારા અથવા પદાર્થવાદીઓની દશા તરફ પાછું વાળીને જોવું એ તો ખરેખર દીલગીરી ભરેલું છે ! કારણકે જે કોઈ પદાર્થને પૂરતું માન ન આપવામાં આવે તો તેના અનુયાયીઓ અથવા પદાર્થવાદીઓએ તે અપમાનમાં અવશ્ય ભાગ લેવોજ નહિએ; એટલા માટે શરીરના ઉપાયો કરનારા વૈદો કરતાં આત્માનો ઉપાય કરનારા આચાર્યો અથવા ઉપદેશકો હજારો વર્ષો થયાં પ્રજામાં વધારે માન અને પ્યાર મેળવવાને ભાગ્યશાળી બન્યા છે.

માત્ર આ ધંધાઓનીજ આવા ભૂલભરેલા ધોરણો પર ગણતરી થયેલી છે એમ નથી; બીજા દરેક ધંધાને અંગે પણ એવીજ ભૂલભરેલી સમજ થયેલી જેવામાં આવે છે. પદાર્થવાદી કરતાં આત્મવાદીનાં નિત્ય વખાણુ થાય છે. કાર્ય કરનાર કરતાં વિચાર કરનારો વખાણાય છે. એક કુશળ ગવૈયા કરતાં ગીતનો બનાવનારો, નાટકને લખવી બતાવનાર કરતાં નાટકનો લખનાર, અને શારીરિક ઉદ્યોગ કરતાં માનસિક શિખામણને બીજા બધા કરતાં ઉંચે ચડાવી દેવામાં આવે છે; અને મુખ્ય કરીને તેને માન આપવામાં આવે છે; જેથી સ્વતંત્ર કેળવણીમાં ઉછરેલા જુવાન માણસના સ્વભાવને તે શિખામણ અનુકૂળ હોવા ન હો તોપણ ટેવાયલી લાગણીએથી દોરવાઈ જઈને તે તેમાંની એકાદ શિખામણને ગ્રહણ કરી લેછે. આ સમજ પ્રમાણે, માણસોના યત્ન આત્મા તરફ જેમ વધારે સંબંધ ધરાવે છે, તેમ તે માણસ વધારે વખાણાય છે, અને પદાર્થ અથવા શરીર તરફ વધારે નજીક પહોંચનારો માણસ ઓછો વખાણાય છે.

ત્યારે કુદરતનાં આ બે તત્ત્વો (આત્મા અને પદાર્થ-અથવા ચૈતન્ય અને જડ) વિષે વિચાર બાંધવાની આવી વિલક્ષણ અને સ્વચ્છંદી રીત ક્યાંથી જન્મ પામી ? જ્ઞાતાંડનાં આ બે સમાન તત્ત્વોના સિદ્ધાંતોની વચ્ચેમાં શ્રેષ્ઠતાનો હક્ક ઠોડી બેસાડીને માણસજાતના અસ્તિત્વને આવી પ્રબળ અસર કરવાની કોણે હિંમત કરી હશે ! કેવળ આત્માને માન આપવાની આ સાર્વજનિક પસંદગીનું મૂળ તપાસવા જઇએ છીએ તો તે મૂળ આપણને હિંદુધર્મની કેટલીક ભૂલ ભરેલી સમજણોમાંથી મળે છે એટલું જ નહિ પરંતુ ખ્રિસ્તધર્મે પણ એ ભૂલનો મોટો પાયો નાખેલો છે. અનવધિ પદાર્થ (Material Universe) સ્વાશ્રયી (Self existent) પરમચૈતન્ય તત્ત્વની આજ્ઞાને આધીન છે; એવું મનાવવા વાળી પ્રાચીન હિંદુ પૂજામાંથી આ ખ્રિસ્તિ ધર્મની ઉત્પત્તિ થયેલી છે અને તેથી તે ધર્મ વાસ્તવિક રીતે આત્મવાદી છે. એ ધર્મના અભિપ્રાય પ્રમાણે દેવ પોતે (Diety) જેમાંથી સર્વ વસ્તુની ઉત્પત્તિ થયેલી છે અને જેનો આશ્રય કરીને સર્વ વસ્તુ હયાતી ધરાવે છે, તે દેવ અપાર, અમર, અને સ્થાયી છે. તેણે પ્રથમ પદાર્થ ઉત્પન્ન કરીને પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે તેના પર ધારાઓ લાગુ પાડ્યા અને જરૂર પડે ત્યારે પદાર્થનું રૂપાંતર કરવાની તથા તેનો વિનાશ કરવાની સત્તા તેણે પોતાની પાસે રાખી. મન અને શરીરના સંયોગથી બનાવેલું અદ્ભુત માણસ પણ આ આત્માથી ઉત્પન્ન થયું. અને તેણે તેને જીવ આપ્યો, ત્યારે આત્માનું અપાર આધિષ્ઠાત્વ માનીને અને તેનીજ પૂજા કરીને તેણે (માણસે) પોતાની અંદર રહેલ દેવના પ્રતિનાિધ (આત્મા) ને મુખ્ય માન આપ્યું. આ ઉપરથી

આત્મા એજ એના વિચારોની મોટી વસ્તુ થઇ પડી અને શરીરની થોડીજ દરકાર થવા લાગી. એવું મનાવા લાગ્યું કે જન્મ વખતે આત્મા ભેદ ભરેલી રીતે શરીરમાં મળી જાય છે અને તેના આ લાગ્યેલી સોજતી (શરીર) ની સોજતમાં પૂરાઈ રહીને આ જીંદગીમાં ચોક્કસ સમય સુધી મુસાફરી કરે છે. તો પણ મૃત્યુ વખતે તે પોતાની સ્વતંત્રતા પાછી મેળવીને પુનરપિ અનંતતા અને અમરત્વ પ્રાપ્ત કરે છે અને તેના હતભાગ્ય સાથી (શરીર)ને જમીનની અંદર અંધારી કબરમાં દાટી દેવામાં આવે છે, જ્યાં તે નાશ પામે છે. અને અગ્નિ માણસ એ મૃત શરીરથી તિરસ્કાર સાથે પાછો હડે છે !

આત્મા અને શરીર એ માણસના બે અભેદ ભાગો છે. બે સાથે જન્મેલા અંગો (Twin parts) છે. તેમ છતાં જેઓ ઉપર પ્રમાણે ભૂલ ભરેલા ખ્યાલો બાંધે છે તેઓ એકતો (આત્માનો) આદર કરી બીજનો (શરીરનો) કેવળ અનાદર કરતાં જણાય છે. જીંદગી વિષે ક્રિશ્ચિયન માનીનતા ઉપર પ્રમાણે છે અને તે માનીનતાની માણસજાત ઉપર મજબુત અસર થયેલી છે. આ ધર્મે જ્યાં જ્યાં પ્રવેશ કરેલો છે ત્યાં તેણે માણસ-જાતના મન ઉપર આત્મા સંબંધી ઘણી જબ્બરી અસર ઉત્પન્ન કરેલી છે; અને ત્યારે હિંદુ મન એ ખરાબીમાંથી બિલકુલ મુક્ત રહ્યું નથી. આ આયદેશમાં મૂળ અદ્વૈત મતની હિંદી સમજ હતી. એટલે આત્મા અને પદાર્થ એ બન્નેમાં કાંઇ ભિન્નતા ગણવામાં આવતી નહોતી. પરંપરને સંબંધ ગણવામાં આવતો હતો અને આ આખું બ્રહ્માંડ એ બન્ને તત્વો (Twin elements) ના સંયોગથીજ ટકી રહેલું માનવામાં આવતું હતું. અને તેથી આત્માને જેટલું માન હતું એટલું-માન પદાર્થ અથવા શરીરને પણ હતું. આજ પણ વિવેકી વિકાનો આ વાત ભૂલી ગયા નથી. અને હિંદુસ્તાનમાં આ સિદ્ધાંતને સમજવાવાળો એક વર્ગ હયાતી ભોગવે છે. તથાપિ આ દેશના લોકોના મોટા ભાગમાં આ સિદ્ધાંતની ઘણી ભૂલભરેલી વલણ થયેલી જોવામાં આવે છે. અને તેથી ક્રિશ્ચિયન લોકોની પેઠેજ આ દેશમાં પણ શરીર અથવા પદાર્થના ભોગે આત્મા તરફનું અભિમાન ઘણું વધી ગયેલું છે. અને તેથી લોકસમુદાયના મોટા ભાગમાં શરીર સંરક્ષણનું મહત્વ ઘણુંજ ઓછું થયું છે. આ મુર્ખતાનું પરિણામ એ આવેલું છે કે જે આત્માને લોકો શ્રેષ્ઠ માને છે તે આત્માનું પણ તેના સર્વદા સહગામી શરીરની ઉપેક્ષાને લીધે કલ્યાણ થઈ શકતું નથી.

## શારીરિક શિક્ષા.

### Physical Punishment.

બાધિ એ બીજનું કંઈ નહિ પણ શારીરિક પાપની શારીરિક શિક્ષા છે. ભૂલ કર્યા વિના કે પાપ કર્યા વિના શિક્ષા થાયજ નહિ. શિક્ષા ભૂલના કે પાપના પ્રમાણમાં વધતી ઓછી થાય છે. મોટા પાપની મોટી શિક્ષા થાય છે અને નાના પાપની નાની શિક્ષા થાય છે. ન્યાય અને નીતિમાં પણ એજ નિયમ જોવામાં આવે છે. કદી ન્યાયાધીશ અગ્નિ કે પક્ષપાતથી મોટા પાપવાળાને થોડી શિક્ષા કે નાના ગુન્હાવાળાને મોટી શિક્ષા કરવાને પણ આ સૃષ્ટિનો સર્વગ્ર અને ન્યાયી ન્યાયાધીશ કે કુદરત ન્યાય કરવામાં કદી ભૂલ કરેજ નહિ.

જૂલ અને ગફલત કરવાથી વ્યાધિ-રોગ થયો. રોગ થયો એ જૂલની શિક્ષા થઇ. જૂલના પ્રમાણમાં એ શિક્ષા ભોગવવી પડેજ છે. જેમ ન્યાય નીતિનું ઉલ્લંઘન કરનારા ગુન્હે-ગારો પોતાનો બચાવ કરવાને માટે વકીલો રાખે છે, તેમ શારીરિક પાપ કરવા વાળા રોગી લોકો પોતાના બચાવ માટે ડોક્ટરોનો આશ્રય લઇ વકીલ પોતાના અસીલનો બચાવ કરવાની ખારીઓ શોધે છે અને ડોક્ટર પોતાના દરદીનો બચાવ કરવાના ઇલાજો અજમાવે છે. પણ શિક્ષાની મુદત વધતી કે ઓછી થવી એ ન્યાયી અંતઃકરણ પર આધાર રાખે છે. જો ગુન્હે મોટો હોય છે તો વકીલ ગમે એટલો બચાવ કરે છે, તો પણ પ્રમાણિક ન્યાયાધીશ તેને યોગ્ય શિક્ષા ફરમાવે છે. અને તેથી યોગ્ય સમય સુધી ગુન્હેગારને કેદની શિક્ષા ભોગવવી પડે છે. શારીરિક ગુન્હેગારોને માટે પણ એમજ સમજવાનું છે.

ખરી હકીકત આમ છે, છતાં કેટલાક દરદીઓ આ ભતની ખારી સમજી શકતા નથી અને પોતાના વકીલ (ડોક્ટર કે વૈદ્ય) ને આગ્રહ કર્યા કરે છે કે મને જલદી બચાવો. મોટી ફી લો પણ માફ દરદ તરત મટાડો. પણ કુદરતે શિક્ષા નિર્માણ કરેલી હોય છે તેમાં ફેરફાર થઇ શકતા નથી. આ વાતનો ખરો ખુલાસો એ છે કે, જેમ જૂલ અને ગફલત મોટી થયેલી હોય છે. તેમ તેની શિક્ષા મોટી ભોગવવી પડે છે; એટલે મોટી જૂલ અને મોટી ગફલતથી વધી ગયેલાં અથવા જૂનાં થઇ ગયેલાં દરદો યોગ્ય વખત સુધી ઉપાય કર્યા પહેલાં તદ્દન મટે એવો સંભવ જ છે નહિ. સ્વેચ્છાસાજ ગુન્હાવાળાને એકાદ ફટકો મરાવીને કે એકાદ દિવસ કેદની સજા કરીને, કે થોડો દંડ કરીને છોડી દે છે. એવી જ રીતે ભારે ખાવાથી પેટમાં અપચો થયો હોય તો એક દિવસ અપવાસ કરવાથી કે સાધારણ ફાકી લેવાથી થોડા જ કલાકમાં અથવા એકાદ દિવસમાં અપચાના દુઃખાવામાંથી મુક્ત થઇ શકાય છે. પણ એ અપચાનો ઉપાય નહિ લેતાં, ગફલત કરવામાં આવે અને વારંવાર અપચો થાય એવો ખોરાક લેવામાં આવે અથવા ભારે મોટી જૂલ કરવામાં આવે તો પેટનું દરદ વધી જાય છે. (ગુન્હાનું સ્વરૂપ ગંભીર પ્રકારનું થાય છે.) અને પછી એકજ અપવાસ અથવા એજ ફાકી અથવા એટલીજ મુદત તેને માટે બસ થતી નથી. પછી તો તેણે વધારે મુદત સુધી શિક્ષા ભોગવવી જ જોઇએ; વૈદ્ય રૂપી વકીલ પાસે આંટા ખાવા જ જોઇએ; અને ડોક્ટર દવા રૂપી ઉપાયો, સૂચનાઓ અને સલાહો આપે છે, તો પણ દરદીની ઇચ્છા પ્રમાણે તેવાં દરદનો નિકાલ થઇ શકતો જ નથી; સંભવિત જ નથી. મુસાફરીનું સાઈ સાધન રેલ્વે છે. એ રેલ્વેના સાધનથી અમદાવાદથી મુંબઇ પહોંચવું હોય, તો મેલ ટ્રેન રજ કલાકમાં પહોંચાડે છે. તેને બદલે કોઇ એવી ઇચ્છા કરે કે હું ૪ કલાકમાં મુંબઇ પહોંચું, તો તે ઇચ્છા કદી પણ ફળીજીત થતી નથી. આકાશ માર્ગે ઉડીને લઇ જનારા બલન જેવા અખતરોઓમાં ધણું જોખમ છે તે આપણે ભણીએ છીએ. વીજળી લાગુ કરવાથી રેલ્વે વધારે ઝડપથી ચાલે ખરી અને રજ ને બદલે ૧૨ કલાકમાં મુંબઇ પહોંચાડે, એવો સંભવ છે. પણ વીજળીનો અખતરો આ દેશમાં લાગુ થયો નથી ત્યાં સુધી એ ઉપાય પણ હમણા નકામો છે. તેમ વૈદ્ય-વિદ્યાના હાલ સુધી જાણવામાં આવેલા સારામાં સારા ઉપાયો અને શોધોનો આશ્રય લીધાં છતાં પણ, જેમ અમદાવાદથી મુંબઈ ૪ કલાકમાં પહોંચવું અશક્ય છે, તેમ મોટા દરદોને માટે જે યોગ્ય મુદત જોઇએ તેથી ઓછી મુદતની આતુરતામાં ફાંફાં મારનાર ઉતાવળીઓ દરદીઓ પોતાના વિચારમાં ઠગાય છે, અને સારા થઇ જવાની ખેલ ઉતા-

વળ અને આતુરતામાં તેમનો કોઇ પણ વૈદ્ય કે ડોક્ટર પર વિશ્વાસ બેસતો નથી. તેમણે સમજવું જોઇએ કે, સરકારના કાયદાના બંધનમાંથી છૂટાતું નથી, ત્યારે કુદરતી કાયદો તો શી રીતે જ છોડે ! એક કોર્ટનો મોટો કેસ લડવામાં કેટલી મુશ્કેલી વેઠવી પડે છે, કેટલા વકીલ, બારીસ્ટરો રાખવા પડે છે, અરજીઓ, દસ્તાવેજો, પુરાવા, સાક્ષીઓ અને એવી બીજી કેવી ખટપટ કરવી પડે છે, તે કોઇથી અગમ્ય નથી; ત્યારે મોટું દરદ એ તો જીવસટાનો કેસ છે, તેમાં એથી પણ વિશેષ દ્રવ્ય, વખત અને શ્રમનો ભોગ આપવો પડે તો તેમાં આશ્ચર્ય થવાનું કાંઈ પણ કારણ નથી. કોર્ટના મોટા કેસોનો નિકાલ થતાં વરસોનાં વરસો નીકળી જાય છે અને કાંકરાની પેઠે પૈસાની ઉડાઉડથ જાય છે, એટલું જ નહિ, પણ એવા કેસોના લડનારાઓ સુખ કરીને બેસવા પામતા નથી અને ખુવારના ખાટલા મળી જાય છે, ત્યારે એક કેસનો લાભમાં કે ગેરલાભમાં નિકાલ આવે છે. તેજ પ્રમાણે હઠીલા દરદો પછવાડે પૈસાનો અને વખતનો ભોગ આપવા ઉપરાંત દરદીએ તેમજ ઘરનાં માણસોએ ઘણા પ્રકારની ચિંતા અને કાળજી સાથે પરિશ્રમ ઉઠાવવો પડે છે. દરદોના ઉપાયો દરદ ઉપર કાંઈ કાંઈ કામ કરે છે પણ વખત ઉપાયોને આધીન નથી, એ વાત દરેક દરદીએ લક્ષમાં રાખીને સારા વિશ્વાસપાત્ર વૈદ્યની કે ડોક્ટરની દવા બહુ ધીરજ રાખીને કરવી જોઈએ. અને એમ કરતાં જે વખત લાગે, તે તેના શારીરિક પાપની શિક્ષા છે, એમ તેણે ખાત્રીપૂર્વક સમજવું જોઈએ.

## આરોગ્ય અને આયુષ્ય સાથે પ્રાણાયામના સંબંધ ।

માણસની યુદ્ધિ જે સ્થળને, જે વાતને અથવા જે વિચારને નથી પહોંચી શકતી તે સ્થળને, તે વાતને અને તે વિચારને અલ્પજ્ઞ માણસ અસંલપિત અને અશક્ય માને છે. એક જાદુગર પોતાની હાથ ચાલાકીના ખેલો કરીને સામાન્ય યુદ્ધિના માણસોને જ નહિ પણ ચાલાક માણસોને પણ અચંબામાં નાખી દે છે. અને ઘડીભર તેઓ એવા ખ્યાલપર ચડી જાય છે કે એ જાદુગર પાસે કોઈ દૈવી ચમત્કાર તો નહિ હોય ! ત્યારે તેજ જાદુગર પોતાની હાથ ચાલાકીનો ખરો ભેદ ખુલ્લો કરે છે ત્યારે આશ્ચર્યતાનું સર્વ કારણ દુર ચર્ચ, તે વાત સાધારણ સંલવ જેવી થઇ પડે છે. સૃષ્ટિ પ્રવાહના અગાધ કાર્યોમાં પણ એવા જ બનાવો દૃષ્ટિએ પડતા હોય એમ માલમ પડે છે. જે બનાવોને આપણે ખોટા ગપાટા જેવા માન્યા હોય છે તે બનાવો આપણી જ દૃષ્ટિ આગળ બનતા જોયા પછી આપણી અશ્રદ્ધા અને અજ્ઞાનતા દૂર થાય છે. વરાળથી ગાડીઓ ચાલે છે એ વાતને બસો વર્ષ પહેલાં આપણે માનવાને ના પાડતા હતા. આપણે આશ્ચર્યથી જોવા લાગેલા અને હવે તો બેલગાડીની પેઠે હામ હામ તેને દોડતી દેખતાં, એ વાત આપણી નજર આગળ સાધારણ જેવી થઈ પડી છે અને આશ્ચર્યનું કારણ દૂર થયું છે. એવી જ રીતે વીજળીથી તારના સંદેશાઓ હજારો માઇલ સુધી મોકલાય છે. અને ટેલીફોનથી માઇલોને છોટે બેઠેલાં માણસો પાસે બેઠાં હોય એવી રીતે વાતો કરે છે. આ વાત પણ આપણે માનતા નહોતા અને ગામડાના અજ્ઞાન લોકો એવી વાતને હજી પણ હસી કહાડે છે.

એવી જ અશ્રદ્ધાઓ ધર્મનાં ગૂઢ ફરમાનો ઉપર બેસી ગઈ છે. અને જ્યાં સુધી પ્રત્યક્ષ અથવા મનને પૂર્ણ ખાત્રી નથી થતી ત્યાં સુધી ધર્મની કેટલીક આજ્ઞાઓ તથા



ક્રિયાઓને માનવાને આપણે આનાકાની કરીએ છીએ. બહુધા તર્ક ઉપર વિશેષ આધાર રાખનારા, હાલની નવી શાળામાંથી નીકળેલા જીવાનો વધારે અશ્રદ્ધાળુ જોવામાં આવે છે. અને તેઓ શાસ્ત્ર પુરાણને ગપોડાં ગણી કાઢી તેમના તરફ તિરસ્કારની નજરથી જુએ છે. આવા અશ્રદ્ધાળુ જીવાને આ ઠેકાણે આટલી જ સૂચના કરીશું કે તમે તમારી છંદગીમાં જે વાતોને માનવાને ખીલકુલ ના પાડતા હતા તેમાંની કેટલીક વાતોને હવે તમારે માનવી પડે છે કે નહિ ? પરાણે નહિ પણ પ્રત્યક્ષ, તમારા મનની ખાત્રી સાથે તેમો તેવી વાતોને માનવા લાગેલા છો. ‘મેસ્મેરીઝમ’ને તમે હસી કહાડતા હતા, પણ હાલ તે પ્રયોગો યુરોપ તથા અમેરિકાના વિદ્વાનો કરવા લાગ્યા છે. થિયોસોફીકલ સોસાયટી જેવાં મહાન મંડળો તેનો સ્વીકાર કરે છે અને કવચિત્ કવચિત્ તમને તેનો પ્રત્યક્ષ પણ પુરાવો મળે છે ત્યારે હવે તમે ‘મેસ્મેરીઝમ’ને - ગુપ્ત વિદ્યાને અથવા અધ્યાત્મવિદ્યાને માનવા લાગેલા છો. મરેલાંની પછવાટે સુતક પાળવાની તમે ના પાડતા હતા. તથા ઘર અને કપડાં ધોષ નાખવાના કાર્યને એક વહેમની હસવા સરખી વાત માનતા હતા. ત્યારે પશ્ચિમની સુધરેલી પ્રજાના વિદ્વાનોએ તમને સમગ્રવ્યું કે અમુક રોગોના જંતુઓ દરદીના ઘરમાં, તેના કપડામાં અને તેની આસપાસ આવીને બેસનારા સગાં સંબંધીઓ અને મિત્રોના કપડામાં પ્રવેશ કરીને તે રોગના જંતુઓનો ફેલાવો કરે છે, માટે ઘરને તથા કપડાંને ‘ડીસઇન્ફેક્ટ’ કરવાં અને અમુક દિવસો સુધી ‘સેન્ટીગેશન’માં એટલે ખીન લોકોના સંબંધથી દૂર રહેવું અર્થાત “સુતક” પાળવું, ત્યારે હવે તમે સમજ્યા; ન સમજ્યા હો તો સમજો કે ‘સેન્ટીગેશન’ એ હાલનું સ્વતંત્ર જ છે; અને ‘ડીસઇન્ફેકશન’ એ સુતક કાઢવાની જ ક્રિયા છે. સુધરેલી પ્રજાઓ હમણાં ધીરે ધીરે સમજવા લાગી છે કે રોગોનો ફેલાવો અટકાવવા માટે ‘ડીસઇન્ફેકશન’, ‘સેન્ટીગેશન’ અને ખીન સ્વચ્છતાના નિયમો પાળવાની જરૂર છે, ત્યારે આપણા દેશમાં પ્રાચીન કાળથી જ એ નિયમો વધારે સૂક્ષ્મપણે ધર્મશાસ્ત્ર પળાવે છે અને તેના પર તમારી અશ્રદ્ધા છે ? વિદ્યા, શોધ, તથા સત્શાસ્ત્રો એ અશ્રદ્ધાને દૂર કરે છે અને રસાયન શાસ્ત્ર તથા પદાર્થ વિજ્ઞાન, તે વાતને ટેકો આપે છે.

પ્રાચીન ધર્મશાસ્ત્રો અને પુરાણો પર સંપૂર્ણ શ્રદ્ધાનો ઉપદેશ કરવાને આ દેશમાં નીકળી પડેલા પંજળના એક સમર્થ વિદ્વાન સ્વામી હંસરવશ્વ, હાલ વડોદરા તથા મુંબઇ વગેરેમાં વ્યાખ્યાનો આપે છે. થોડા માસ પર તેમણે અમદાવાદમાં પણ પોતાનાં વિદ્વાત ભરેલાં વ્યાખ્યાનો આપી ગુજરાતની ગાંડી પ્રજાને વધારે ઘેલી બનાવી દીધી હતી. એ સમર્થ વિદ્વાનના વ્યાખ્યાનોમાંથી અશ્રદ્ધાળુ જીવાનો તેમજ અંધશ્રદ્ધાળુ જૂના પુરાણો ગાડરીઆ પ્રવાહને ઘણું જાણવાનું મળી શકે છે, અને પ્રાણ્યાયમ સંબંધી એ સ્વામીજીના વિચારો વૈદક વિષયની સાથે સંબંધ ધરાવે છે, તેથી અમે એ સંબંધમાં બે બોલ અમારા સુઝ પ્રાહકો આગળ રજૂ કરવાની આ તક લીધી છું.

ધર્મનાં દરેક નિષ્કામ કર્મમાં ઇશ્વર પ્રાપ્તિનું ફળ રહેલું છે, પણ એ ઇશ્વર પ્રાપ્તિ થોડા સમયમાં સહજ મળી જતી નથી. ઇશ્વર પ્રાપ્તિ અથવા પરમગતિને માટે લાંબું આયુષ્ય જોઈએ છીએ એટલું જ નહિ, પણ લાંબા આયુષ્યવાળા ઘણા જન્માંતરો સુધી પ્રયાસ કરવાની જરૂર છે. એ પરમ ફળ પ્રાપ્ત કરવાને માટે આર્ય ધર્મશાસ્ત્રોમાં ઘણી ક્રિયાઓ બતાવેલી છે, તેમાં સંધ્યા એ મુખ્ય અને નિત્ય નિયમની ક્રિયા દરોવેલી છે. શાસ્ત્રકારોએ સંધ્યાનો બહુ મહોટો મહિમા બતાવેલો છે. અને એ મહિમા ઉપરથી પણ

તેના મ્હોટા ફળની પ્રતીતિ થાય છે. પણ તે સંધ્યા તેના નિયમો પ્રમાણે કરવામાં આવે તો. સંધ્યામાં “પ્રાણુયામ” મુખ્ય અંગ છે. અને એ પ્રાણુયામથી આરોગ્ય તથા આયુષ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે અને તેથી એવું સિદ્ધ થાય છે કે સંધ્યા કરવાથી આરોગ્ય અને આયુષ્ય વધે છે. અને આરોગ્ય ભરેલું આયુષ્ય વધવાથી અને એવાં ઘણાં જન્માંતરો પ્રાપ્ત થવાથી માણસ ઈશ્વર પ્રાપ્તિનાં સાધનો મેળવવાને શક્તિવાન થાય છે. પણ ગાયત્રીનો સાચો ખોટો મંત્ર બડબડ બોલી જવાથી કે નાક ઝાલવાથી સંધ્યા અને પ્રાણુયામનો હેતુ પાર પડતો નથી. હાલ જે રીતે બ્રાહ્મણો સંધ્યા કરે છે, તે તો માત્ર એક પ્રકારનો આડંબર અને ફારસ છે અને તેઓ કદી પોતાને ધર્મનાં પૂતળાં માનતા હોય અથવા બીજા અજ્ઞાન જીવો એવા આડંબરી બ્રાહ્મણોને આસ્તિક ભાવથી માનતા આવતા હોય તો ભલે, પણ તેથી કાંઈ કૃતકૃત્યતા સિદ્ધ થતી નથી. કેટલાક સંધ્યા કરનારની આસ્તિકતાને વખાણે છે અને નાક નથી ઝાલતા તેની નાસ્તિકતાને વખોડે છે. તો એવી રીતે વખાણુ અને વખોડવું ઉભય મિથ્યા છે. સંધ્યાનું શું રહસ્ય છે, અને તે રહસ્ય કેવી રીતે સંધ્યા કરવાથી પ્રાપ્ત થાય તે જાણવાની અને તે પ્રમાણે વર્તવાની જરૂર છે. પણ તે પ્રમાણે હજારે એક માણસ સંધ્યા કરતો હોય એવું માલમ પડતું નથી. વળી પ્રાણુયામ કરવાનો ક્રમ જાણ્યા પહેલાં યમ, નિયમ અને આસનનો ક્રમ જાણવાની જરૂર છે. પ્રાણુયામ જેમ ઘણી જરૂરની ક્રિયા છે, તેમ સ્વામી હંસસ્વરૂપજી કહે છે તેમ, તે સહેલથી પ્રાપ્ત થઈ શકે તેવી નથી. તથાપિ તે ક્રિયા ઘણી જ અગત્યની હોવાથી તેની મથાર્થ ક્રિયા-સિદ્ધિ અને પ્રાપ્તિને માટે પ્રયત્ન કરવો એ દરેક આત્માની ઉન્નતિ ઇચ્છનાર મનુષ્યનું મુખ્ય કર્તવ્ય છે, કેમકે એ પ્રાણુયામમાં શારીરિક અને આત્મિક ઉન્નતિની મહાન કુંઝી સમાએલી છે.

પ્રાણી માત્ર ચાર વસ્તુની અભિલાષા રાખે છે. (૧) સુખ (૨) આરોગ્ય, (૩) દીર્ઘાયુ અને (૪) ઈશ્વર પ્રાપ્તિ. આગળ કહ્યું તે પ્રમાણે પ્રાણુયામથી આરોગ્ય અને આયુષ્ય વધે છે અને આયુષ્ય વધવાથી બ્રહ્મવિદ્યાનું જ્ઞાન થાય છે. પ્રાણુયામ અને સંધ્યાદિ નિત્યકર્મોથી પ્રાચીન આર્યો આયુષ્ય, બળ, તથા પુદ્ગિનાં કાર્યો માટે પ્રખ્યાત થયા છે. પ્રાણુયામથી ઋષિ લોકો દીર્ઘાયુ ભોગવતા હતા. એ ક્રિયાઓના લોપથી શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિની પડતી થએલી છે. અને બ્રાહ્મણો બ્રહ્મદૈવત્વ વિનાના અને ક્ષત્રિયો ક્ષત્રિધર્મ વિનાના નિર્માત્ર્ય બની રહ્યા છે. પ્રાણુયામની વાત તો છોટે રહી પણ લોકોનાં વર્તનમાં યમ નિયમ કે આસનની દૃઢતા ક્યાં છે ? અજ્ઞાન લોકો એવું માને છે કે યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણુયામ વગેરે ક્રિયાઓ તો યોગી લોકોએ જ કરવાની છે. અમે કહીએ છીએ કે દરેક માણસે યોગી થવાની જરૂર છે અને દરેક માણસે એ ક્રિયા આચરવાની જરૂર છે. યોગ એટલે વૃત્તિનો નિગ્રહ કરી પોતાની ક્રિયાથી હઠ રહે તેનું જ નામ યોગી છે અને દરેક માણસ પોતપોતાના નિયમ કાર્યમાં દૃઢાવધથી પ્રવર્તે એજ કર્તવ્યની કસોટી છે.

પ્રાણુ અને પ્રાણુયામ વિષે વિચાર કરતાં સમગ્રશે કે પ્રાણુ એ આયુષ્યનો એક પહેરેગીર છે, તે પ્રાણુનો નિરોધ કરવો તેનું નામ પ્રાણુયામ છે. શ્વાસની ક્રિયાપર તેનો બધો આધાર છે. માણસ સાધારણ રીતે એક દિવમાં એટલે ૨૪ કલાકમાં ૨૧૬૦૦ વખત શ્વાસ લે છે અને મૃકે છે. આખી જીંદગીમાં માણસ કેટલાક શ્વાસ લેતો હશે તેનો વિચાર કરતાં જણાય છે કે કાંઈ માણસ હજાર શ્વાસ લઈને મરે છે, કોઈ લાખ શ્વાસ લઈને મરે છે, કોઈ કરોડ લઈને મરે છે અને કોઈ અબજ અથવા અસંખ્ય શ્વાસ લઈ ઘણું

દીર્ઘાયુ ભોગવી મરે છે. આયુષ્યની સાધારણ રીતે સરાસરી મુદત ૧૦૦ વર્ષની છે. પણ આજ એ સરાસરી ૨૫ વર્ષ કરતાં પણ ઓછી આવે છે. એટલે એક માણસ બહુ તો ૭૫ વર્ષ જીવે છે. બીજા ૩૦ વર્ષ જીવે છે, ત્રીજા ૧૦ વર્ષ જીવે છે અને બીજા બે-ચાર છોકરાં થોડા મહીનાની જીંદગી ભોગવીને કરમાઈ જાય છે, તેથી સરાસરી ૨૫ ની આવે છે. આ પ્રમાણે જીંદગી ટુંકી થવાનું શું કારણ હશે? અલબત્ત ખરાં કારણો શરીરની સંભાળ અને વર્તન પર આધાર રાખે છે પણ શરીરને વિદ્ય કરનારાં જે કારણો બને છે અને તેથી તેની જીંદગી ઓછી થાય છે, તે ખોટ પ્રાણયામથી પુરી પડી શકે છે, એમ વિદ્વાનો માને છે. જેટલો પ્રાણ આપણને મળે તેથી વધારે વાપરીએ તો જીંદગી ટુંકી થાય. દોડતી વખત દોડો શ્વાસ ચાલ્યો જાય છે અને સ્ત્રી સેવનમાં તેથી પણ વધારે શ્વાસનો ક્ષય થાય છે. કામકાજની પ્રવૃત્તિ એટલી વધી પડી છે કે લોકો શ્વાસનો ઘણો જ ક્ષય કરે છે. પણ જેટલો ક્ષય કરે છે તેટલો મેળવવાની તજવીજ કરતા નથી. આ પ્રમાણે આવક કરતાં જવક વધવાથી આયુષ્ય ટુંકું થાય છે. પ્રાણયામ કરવો એ પ્રાણની આવક વધારવા બરાબર છે. જેમ એક દહાડામાં ૨૧૬૦૦ પ્રાણ મળે છે તેમ તે બધા પ્રાણ તમે રૂંધી રાખો તો તેથી તમારું આયુષ્ય ૨૧૬૦૦ દિવસો જેવડું એટલે ૬૦ વર્ષ જેટલું વધે છે. પ્રાચીન સમયમાં સામાન્ય લોકો સેંકડો વર્ષની અને ઋષિ લોકો હજારો વર્ષની આયુષ્ય ભોગવતા હતા. લોમશ મુનિ હજારો વર્ષ જીવ્યા હતા. ઋષિઓ દિવસોના દિવસ સુધી સમાધિમાં પ્રાણનું રૂંધન કરતા હતા. જે એક આદમીનું આયુષ્ય ૧૦૦ વર્ષનું હોય, અને તેણે ૮૯ વર્ષ અને ૩૬૪ દિવસ પૂરા કર્યા હોય અને છેલ્લો આખો દિવસ પ્રાણ રાખવાની શક્તિ ધરાવતો હોય તો તે એવી રીતે પ્રાણયામ કરીને બીજા ૨૧૬૦૦ દિવસ એટલે આશરે ૬૦ વર્ષ વધુ જીવે છે. આખો દિવસ પ્રાણ-યામ કરવાનું ગૃહસ્થી અને સંસારી લોકોથી બની શકે નહિ, તો પણ ચાર પાંચ વર્ષના અભ્યાસથી એક કલાક સુધી પ્રાણયામ કરવાને માણસ શક્તિવાન થઈ શકે; અને જેમનાથી તેટલું પણ ન બને તેમણે સાધારણ રોજ એક મીનીટનો પ્રાણયામ કરવો. ત્રિરાશીના હિસાબ પ્રમાણે એક દહાડો પ્રાણયામ કરવાથી ૨૧૬૦૦ દિવસની જીંદગી વધે તો ૧ મીનીટ સુધી નિત્ય પ્રાણયામ કરવાથી ૧૨ દિવસની જીંદગી વધે છે. સંખ્યા કરનારાઓએ નિત્ય ત્રણ પ્રાણયામ કરવા જોઈએ. જેમ ઘડિયાળની કમાન ૨૪ કલાકમાં ઢીલી પડી જાય છે અને તેને એક અર્ધી મીનીટમાં કુંચી આપી, પાછી કસેલી કરી દેવામાં આવે છે, તેમજ એકાદ મીનીટ પ્રાણયામ રૂપી કુંચી થાકેલા શરીરને પ્રાણયામનું જે ખર્ચ થયું હોય તે જમ્મે કરી તાણું નિર્મળ કરી દે છે. પ્રાચીન કાળમાં આ વિદ્યા હતી, પણ બીજા શીખી જશે એવા રૂઢી તે છૂપાવી રાખવામાં આવી. જેઓ શારીરિક અને આત્મિક વિદ્યા જાણતા હોય તેઓ પાસે પ્રાણયામનો વિધિ શીખવો જોઈએ. શિષ્યા અને જાણ્યા વિના પ્રાણયામ કરવાથી નુકસાન થાય છે. તથાપિ નિયમ પ્રમાણે પ્રાણયામ કરવાથી જે અલબત્ત લાભ થાય છે તે લક્ષમાં લેતાં પ્રાણયામ કરવાને ગુરૂગમ્ય જ્ઞાન મેળવી પ્રાણયામનો અભ્યાસ પાડવો જોઈએ, જેથી આરોગ્ય અને આયુષ્ય બન્નેની વૃદ્ધિ થાય. આખા બ્રહ્માંડમાં પરમાણુઓ પ્રસરેલાં છે; અને તે પરમાણુઓ આપણા નાક વાટે શ્વાસો-શ્વાસમાં શરીરમાં દાખલ થાય છે. આપણે જે અન્ન ખાઈએ છીએ, તેમાંથી શરીરમાં ગંદા પરમાણુઓ પેદા થાય છે; જેમાંનાં થોડાંક જીભ, નાક, આમડી અને બીજા અવયવો

મારફત બહાર નીકળી જાય છે. પણ જે થોડાં ઘણાં શરીરમાં રહી જાય છે તેના વડે શરીરમાં દુર્ગંધ, કૃમિ અને નાના પ્રકારના દોષો તથા વિકારો પેદા થાય છે. જેવી રીતે કપુરનો એક કટકો હવામાં ખુલ્લો રાખવાથી તે પરમાણુ રૂપે ઉડી જઈ આખો કટકો અદૃશ્ય થાય છે, તેવીજ રીતે શરીરની અંદરનાં મેલાં પરમાણુઓને બહાર ધકેલી કાઢવા માટે પવનની જરૂર છે. પ્રાણ એ પવનજ છે. એ પવનથી શરીરનાં ગંદાં પરમાણુઓ બહાર નીકળે છે.

પ્રાણનો જે નિર્દોષ—રોકાણ કરવો, તે વિધિને પ્રાણાયામ કહે છે. એ વિધિ સંક્ષેપમાં આ પ્રમાણે છે:—પ્રથમ એક નસકોરું આંગળીના દબાણથી બંધ કરવું અને અપાન (ગુદાના ભાગ) ભાગથી શ્વાસ ઉંચો ચડાવતાં ચડાવતાં છેક માથાના ઉપલા ભાગમાં લાવવો, કે જે ભાગને બ્રહ્મરંધ્ર કહે છે. ત્યાંથી પાછો તે પવન ખુલ્લા રાખેલા બીજા નસકોરા વડે બહાર કાઢવો. એમ કરવાથી તે શ્વાસ વાટે શરીરનાં નિર્દોષ પરમાણુઓ બહાર નીકળી જાય છે. જેમ ઘરમાં એક વખત ઝાડુ કાઢવાથી તમામ કચરો સાફ થતો નથી, તેવીજ રીતે એકજ પ્રાણાયામથી બધાં નદારાં પરમાણુઓ બહાર નીકળી જતાં નથી માટે વારા ફરતી બંને નસકોરાં દાબી નવ વખત પવન રૂપી ઝાડુ શરીરમાં ફેરવી શરીરનાં ગંદા પરમાણુઓ બહાર કાઢી નાખવાં જોઈએ. આમ કરવાથી પાચન ક્રિયા સારી થાય છે અને તેથી કફ, પિત્ત અને વાયુઓ ઉપદ્રવ થતો નથી. સંધ્યા ત્રણ વખત કરવાનું ધર્મશાસ્ત્રમાં ફરમાવેલું છે તેનું મુખ્ય કારણ આવુંજ કાંઈક હોવું જોઈએ. અલબત્ત તેમાં પ્રાર્થના વગેરે છે. તોપણ તેની સાથે સાથે શરીર સુધારણાનો ઉત્તમ હેતુ સચવાએલો છે. બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય અને વૈશ્ય એ દિવસ જાતિને સંધ્યા અને પ્રાણાયામનો અધિકાર છે. પણ માત્ર કપાળે અને શરીરે વિભૂતિ (રાખ) ચોળી મોટા આડંબર કરી ખાલી નાક પકડીને બેસવાથી કાંઈ પણ ફળ પ્રાપ્તિ નથી!

## આરોગ્ય અથવા શરીર સંરક્ષણ

આરોગ્ય એ વસ્તુ કેટલી બધી કીમતી છે, તે વિષે અમેએ ઘણી વખત લખેલું છે. પ્રજ્ઞના મન ઉપર આ વાત વારંવાર ઠસાવવાની જરૂર છે. જે આપણે આરોગ્યતાની ખરી કીમત તથા તેમની જરૂરીઆત જાણી શકીએ અને આરોગ્યતાના નિયમોને જાણી તે પ્રમાણે આપણે પોતે વર્તતાં શીખીએ તો, આપણી પોતાની, પોતાના કુટુંબની, અને દેશની શારીરિક ઉન્નતિ થવાની સાથે સર્વ પ્રકારની ઉન્નતિને આપણે પ્રાપ્ત કરી શકીએ.

આરોગ્યતાને આપણે સર્વ ઇચ્છીએ છીએ. આપણામાંના કેટલાક તેની કેટલીક કુંઝીઓને જાણીએ પણ છીએ. પણ દુનિયાદારીની બીજી થોડી અગત્યની પંચાત અને ખટપટમાં આપણે આરોગ્ય સરખી એક વિશેષ કીમતી અમુલ્ય ચીજનો ભોગ આપીએ છીએ. કામ ધંધાની નિરંતર ચાલતી ધાંધલ; કાર્તિ, દ્રવ્ય તથા સત્તા મેળવવા તરફ આપણી મેહદ તૃપ્તિ; સુખ અને મોજમજ મેળવવામાં આપણું અયોગ્ય અને વધી ગયેલ સ્વચ્છંદીપણું; ખાનપાનના વિષયમાં આપણું અનિયમિતપણું; અનં બીચોબીચ વસ્તીવાળાં મોટાં શહેરોની તંદુરસ્તીને હાનિ પહોંચાડવાળી ખરાબ સ્થિતિ; આ સર્વ બનાવો શારીરિક તંદુરસ્તીને ખલેલ પહોંચાડે છે. અને તંદુરસ્તી બગડતાં ગમે એટલો

શ્રમ કે ખટપટ કરીને પ્રાપ્ત કરેલાં સુખનાં સાધનો નકામાં થઇ પડે છે તથા જગતમાં ખર્ચ સુખ આપણે મેળવી શકતા નથી.

આરોગ્ય અથવા આરોગ્યતાનું શાસ્ત્ર અથવા અંગ્રેજીમાં જેને 'હાઇજન' કહે છે, તેના મુખ્ય બે વિભાગ પાડી શકાય.—(૧) સાર્વજનિક આરોગ્ય અને (૨) આત્મિક આરોગ્ય.

સાર્વજનિક આરોગ્ય રાજ્યના કાયદા તથા મ્યુનિસિપલ ખાતાઓનાં કારભાર ઉપર આધાર રાખે છે, અને પ્રત્યેક માણસની તેમાં થોડીજ સત્તા છે. પરંતુ આત્મિક આરોગ્ય એટલે પોતપોતાના શરીરનું રક્ષણ કરવાની વાત દરેક માણસના પોતાના સ્વાધીનમાં છે, અને જેટલે દરજ્જે એ કામમાં માણસ સ્વતંત્ર અને સત્તાવાન છે એટલે દરજ્જે તે આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરી શકે છે. આ પત્રમાં આ ખીમ પ્રકારની આરોગ્યતા વિષે કેટલીક જાણવા જોગ સૂચનાઓ આપવામાં આવશે:—

માણસના ઉપર કુદરત એ એક મોટો મારતર છે. એ માણસની દરેક ગફલત અને નિયમના ઉલ્લંઘનના ગુન્હાની શિક્ષા કરે છે. આ ગફલત કે ગુન્હા જાણીને કયો હોય કે અજ્ઞાનતાથી થયો હોય તોપણ કુદરત કોઈને શિક્ષા કર્યા વિના છોડતી નથી. આ વાતનો પ્રત્યક્ષ પુરાવો દરેક કુટુંબમાં મળી આવે છે. તે એ કે બાળકો જરા રૂવે છે કે બેચેન જણાય છે ત્યારે તેની માતાઓ ખોટી મમતાથી તેમને વારંવાર ધવરાવે છે અથવા ખાવાનું આપે છે, પરંતુ તેથી મોટી ખરાબી થાય છે. આવી રીતે વારંવાર ધવરાવવાથી કે ખવરાવવાથી બાળકો માંદાં પડે છે; અને અહીં કુદરતી શિક્ષા એ થાય છે કે પાંચ વર્ષની ઉંમરે પહેાંચતાં પહેલાં લગભગ અરધાં બાળકો મરી જાય છે.

શરીર સંરક્ષણની શરૂઆત જન્મથી થાય છે. બાળકો જન્મ્યાં જન્મે એવી જો કુદરતની ધારણા હોત તો સ્તનપાન જેવું કાંઈ હયાતીમાં હોઈ શકત નહિ. જો માણસગત પશુઓ તરફ જરા વિશેષ સ્વદ્મ દષ્ટિ કરી દેખ તો તેમને માલમ પડ્યા વિના રહે નહિ, કે માદા જણ્યા પછી કેટલાક કલાક સુધી પોતાનાં બચ્ચાંને ધવરાવતી નથી. વિચાણ પછી ૬ થી ૧૨ કલાક સુધીમાં ઝોર પડી જાય છે અને એટલા વખત સુધી અવતરનાર બચ્ચાંને પોપણની કશી જરૂર પડતી હોય એમ જણાતું નથી. આ નિયમ માણસ જાતની માદાઓ અને તેનાં બાળકોને પણ કુદરતે લાગુ પાડેલો છે. આમ છતાં ઘણા લોકો બાળક જન્મે છે કે તેના ગળામાં મધ અને પાણી અથવા શરબત કે રાખડી (ગળથુથી) રેડે છે, અથવા તેને તેની માની છાતીએ વળગાડી દે છે. કુદરત આવા અયોગ્ય વર્તનની સામે થાય છે અને આ ગફલત અથવા મૂર્ખાઈની શિક્ષામાં આંકડી, ચૂંક, વાયુ, ઝાડો, આંચકી વગેરે દરદો પેદા થાય છે. આવાં દરદોને લીધે અવાચક બાળકો હૃદયવેધક ચીસો પાડે છે, છતાં મૂર્ખ માતાઓ ખર્ચ કારણ દૂર કરવાને બદલે તેમનું મોં બંધ કરવા માટે ધાઈ મોંમાં ઘોંચી ઘાલે છે અથવા દુધની શીશી કે પ્યાલો આગળ ધરે છે. અથવા મોંમાં સાકર કે એવી કાંઈ ખાવાની ચીજ મૂકે છે અથવા છેવટ દવાનો ધુંટડો રેડે છે. આવો કારભાર આખા દિવસમાં એકાદવાર નહિ પણ રોજ ૪૦-૫૦ વખત ચાલે છે. રાતમાં પણ આખી રાત છાતીએ ધરવાનોજ ધંધો ચાલતો હોય છે. આથી દુઃખદાયક બનાવ એ બને છે કે મા તેમજ બાળકની ઉંઘ તથા શાંતિનો નાશ થાય છે. આવી રીતે મા પોતાના બાળકનીજ આકરડી ચઢાવે રહે છે. તેનું પરિણામ એ આવે છે કે તે માંદી પડે છે. અને તેથી તેને ધાવનાં બાળક ચીડીઉં, ખીજણુ, માથાફોડીઉં તથા હડીલું થાય છે અને

માને વધારેને વધારે કાયર કરે છે. વળી માતાની તંદુરસ્તીને ખસેલ પહોંચવાથી તેનું દુધ પણ દૂષિત અને નબળું થાય છે. એવું નહીં દુધ ધાવનાર બાળકના શરીરમાં તરતજ અથવા ભવિષ્યમાં માંદગી ઉત્પન્ન થાય છે.

જે માતાઓ શારીરિક વ્યાધિવાળી હોય તેમણે બાળકોને ધવરાવવાથી દૂર રહેવું જોઈએ. દાખલા તરીકે ક્ષયવાળી ઓરતોએ બાળકને ધવરાવવું બંધ કરી દેવું જોઈએ. બાળકને જોઈતા પોષણ કરતાં કંઈ ઓછું પોષણ મળે તેથી જે હાનિ થાય છે, તેના કરતાં, જોઈએ તેથી વિશેષ ઘેંચાઘેંચ કરી ખવરાવવાથી ઘણી વધારે ખરાબી થાય છે. બાળકોને દિવસે બપોળે કલાકે અને આખી રાતમાં ફક્ત બેજ વખત નિયમિત વખતે ધવરાવવાથી તે બહુ સારી રીતે ઉછરે છે. જે માતાઓ ઉંઘનો બચાવ કરવા સારું, બાળકો પડખામાં લઈ મોંમાં ધાધ આપીને સુએ છે તેઓ બાળકોના પ્રત્યે એક ભારે ગંભીર પ્રકારનો ગુન્હો કરવાવાળી છે, કેમકે આવી રીતથી તે બાળકને એક ખરાબ ટેવ પાડે છે; એટલુંજ નહિ પણ તેને ભવિષ્યમાં નબળું અને રોગી બનાવે છે. યાદ રાખવું જોઈએ કે, બાળક ભૂખ-યું નહિ છતાં ઘણીવાર ખૂંસે પાડે છે. જે બાળક પોતાની મેળે જાગ્રત થઈ પોતાની માતાને દેખીને હર્ષ પામે છે અને બાઝી પડે છે તો સમજવું કે તેને ભૂખ લાગી છે, અને ધાવવાને માગે છે. પણ જો તે પોતાની માને દેખીને શાંત પડી રહે છે તો સમજવું કે તેને ધાવવાની ઇચ્છા નથી, જો તે રોચાજ કરતું હોય, અથવા ચીડીઈ દેખાતું હોય, અથવા શરીર ગરમ થયાની સાથે પગનાં ઘુંટણને પેટ તરફ વારંવાર ખેંચતું હોય, અથવા પગને આમતેમ ખેંચેનીથી ફેરવતું હોય, તો સમજવું કે, તેને અપચો થયો છે અને પેટમાં દરદ છે; તથા તે વખતે તેને રોતું બંધ કરવાને વારંવાર ધવરાવવાથી ઉલટી વિશેષ ખરાબી થાય છે.

જીંદગીની શરૂઆતમાં જેટલી સંભાળ રાખવાની છે એટલીજ સંભાળ પાછલી અવસ્થામાં પણ રાખવાની જરૂર છે.

ઉંમરના વધવાની સાથે બહારના હુમલાઓ ને હરકતોને દૂર કરવાની શક્તિ ઓછી થવા માંડે છે, પાચનક્રિયાના અને ઝાડો-પેસાળ વગેરેનું વહન કરનારી ક્રિયાના સાંચા દીલા પડે છે અને શરીરના તંતુઓનું સ્થિતિસ્થાપકપણું ક્રમે ક્રમે કમી થવા માંડે છે. દરેક શરીરની જૂદી જૂદી વિલક્ષણતા અને ખાસીયતો હોય છે, તોપણ સામાન્ય રીતે શરીરની આરોગ્યતાના સંબંધમાં મુખ્ય ચાર વાતો સમજવાની છે.

(૧) કેળવણી—જેમાં શારીરિક, માનસિક અને નીતિની કેળવણીનો પણ સમાવેશ કરી શકાય છે. પણ કેટલાકને આ વાત સાંભળી વિચિત્ર લાગશે, પણ તે ખરેખરી વાત છે કે, બાળકના શિક્ષણની તૈયારી તેના જન્મથી પણ ઘણો વખત પહેલાંથી શરૂ કરવી જોઈએ; કારણકે કુદરત માઆપોના મિથ્યા વર્તનોનો બદલો તેમની ત્રીજી થોથી પેદીના વારસો ઉપર લેવાને ચૂકતી નથી. અને ઘણાંક નિરપરાધી બાળકો માઆપોની મુખાંધથી અથવા તેમની પાસેથી વારસામાં મળેલા દરદોને લીધે આખી જીંદગી સુધી દુઃખનાં ભોગ થઈ પડે છે; કારણ કે ગર્ભ ધારણ કરવા વખતની આપની અથવા માની આરોગ્યતાનો બાળકની ભવિષ્યની જીંદગી સાથે ઘણોજ અગત્યનો સંબંધ રહેલો છે. ગર્ભાવસ્થાના સમયની માની શારીરિક આરોગ્યતા, તેની માનસિક વૃત્તિ, તેની લાગણીઓ, તેની ઇચ્છાઓ, અને ઉદ્દાગો ઉત્પન્ન થનાર બાળકના ઉપર કેટલી બધી અસર કરે છે તે વિસ્તારથી લખવા જેટલી અહીં જગા નથી; ‘વૈદ્યકલ્પતરુ’ ની ‘સારી સંતતિ’ નામની ભેટમાં એ વાત વિસ્તારથી બતાવેલી છે.

(૨) ખોરાક:—આરોગ્યતાનું બીજું દાર ખોરાક અથવા પોષણ છે. આ પોષણમાં તેની જાત અને જથ્થા (વજન) એ બન્નેના ઉપર ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. ખાન અને પાન એ શરીરને ધારણ કરી રાખવાવાળા ધાતુઓને પોષણ આપે છે અને શરીરમાંથી નિત્ય થતા ક્ષયનો બદલો વાળી આપી શરીરને ટકાવી રાખે છે. ખોરાકમાંથીજ લોહી થાય છે; જે લોહી એજ ચૈતન્ય અથવા જીવ છે. એટલા માટે એ ખોરાક જેમ વધારે શુદ્ધ અને સ્વચ્છ હોય છે તેમ વધારે શુદ્ધ અને સ્વચ્છ લોહી પેદા થાય છે; અને એટલી વાત તો સારી રીતે જણાએલી છે કે, ઘણાંક દરદો ખરાબ ખોરાકથી જન્મ પામે છે. પણ અહીં સર્વને માટે એક સરખો નિયમ લાગુ પડી શકતો નથી. દરેક માણસના શારીરિક બંધારણનો અભ્યાસ કરવાની જરૂર પડે છે; કેમકે જે વસ્તુ વડે એક માણસ વધે છે, તે વસ્તુ વડે બીજાને હાનિ થવાનો પણ વખતે સંભવ થાય છે. માટે આદ્ય અથવા ટેવ ઉપર લક્ષ આપવાની જરૂર છે. માંસાહારી લોકો માંસનો કેવળ ત્યાગ કરીને અનાજ ઉપરજ નિર્વાહ કરવા માટે તો તેઓ વહેલા મરવાના. અને એવીજ રીતે અનાજ ખાનારી જાતો અનાજનો ત્યાગ કરી માંસાહાર ઉપરજ ગુજરાન ચલાવે તો તેમની પણ ખરાબી થયા વિના રહે નહિ. આપણાજ દેશનો દાખલો લઈએ, તો મુંબઈ ઇલાકાના લોકોનો મુખ્ય ખોરાક બાજરી તથા ઘઉં છે, પંજાબનો મુખ્ય ખોરાક ઘઉં છે, બંગાળનો મુખ્ય ખોરાક ચોખા છે; અને માધસીરનો મુખ્ય ખોરાક રાગી છે. બંગાળી બાપુ બાજરી ઉપર જીવી શકશે નહિ. આ પ્રમાણે ઘણાંક રોગો ખોરાકના ફેરફારથી પણ થાય છે.

શ્રમથી શક્તિ ઓછી થાય છે, અને શક્તિ ખોરાકથી તથા બીનાશથી આવે છે. શ્રમથી ક્ષય પામતી બીનાશની પાણીથી પુરવણી થવાની જરૂર છે; વળી પાચનક્રિયાને પણ પ્રવાહીની જરૂર પડે છે. આ કાર્ય પાણીથી ઉત્તમ રીતે થાય છે. પાણી એ માણસ જાતનું ઉત્તમ પાનક (પીવાની વસ્તુ) છે, અને તેનું કામ બીજા કોઈપણ જાતના પ્રવાહીથી થઈ શકતું નથી; પણ તેમાં પણ એક મોટું દૂષણ છે. તે એ કે, બહારની સડેલી વસ્તુમાંથી ઉડતી હવાને ચૂસી લેવાનો તેમાં ગુણ છે, અને તેથી કોલેરા, મરકી, વગેરે ઉડતા ઝેરી રોગોને તે ઉલટું પોષણ આપે છે. પાણીને ઉકાળાને પીવાથી પાણીની તે ખાસિયત દૂર થાય છે, એટલે પાણીએ ચૂસીને અંદર ગ્રહણ કરી લીધેલા જંતુઓ ઉકાળવાથી નાશ પામે છે. ઉકાળેલા પાણી માટે દેશી વૈદ્યકશાસ્ત્ર તેમજ આધુનિક ડોક્ટરો બહુજ લલામણ કરે છે. કેટલાક લોકો દંડું પાણી પીતા નથી, પણ સોડાવોટર તથા ગરમ ચા પીને ચલવે છે. જાપાનના લોકો હમેશાં ગરમ પાણીજ પીએ છે. આ સિવાય પાણીને શુદ્ધ કરીને પીવાની બીજી ઘણી સુધરેલી રીતો પ્રચારમાં આવતી જાય છે. અને જેનાથી બની શકે તેણે તે રીતે પાણી શુદ્ધ કરીને વાપરવું જોઈએ.

(૩) કસરત:—ત્રીજી અગત્યની વાત કસરત એટલે શરીરને શ્રમ આપવા સંબંધિત છે. કસરતનો અર્થ આંહી દંડ, મગદળ, અથવા પેરેબલ બાર્સ ઉપર જે કસરત કરવામાં આવે છે તેજ કરવાનો નથી. શરીરની ક્રિયાઓને જગૃતિમાં અને ગતિમાં રાખવાવાળા શરીરના સર્વ ચલનવલનના વ્યવહારો કસરતમાંજ આવી જાય છે. આ કસરત ધાતુઓને બહાર વહન કરનારા અવયવોને મદદ કરે છે. આ અવયવોમાં ફેફસાં, મૂત્રાશય, ચામડી અને આંતરડાં મુખ્ય છે. ખુલ્લી હવામાં થતી આ કસરત તંદુરસ્તી જળવી રાખવાને માટે ઘણીજ કામની છે. પગે ચાલતાં, ધોડા પર સ્વારી કરતાં અથવા બીજી રમતો રમતાં

શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયાને શુદ્ધ હવાનું પ્રોત્સાહન મળે છે, રક્તાશયની ક્રિયાને મદદ મળે છે, રક્ત-પ્રવાહને ઉત્તેજન મળે છે, શરીરના સ્નાયુઓ ખીલે છે, માનસિક પ્રકૃતિ સ્વસ્થ અને શાંત બને છે અને ભોહી સુધરે છે, જો શુદ્ધ હવામાં ફરવું નથી થતું તો ક્ષુધા મંદ પડે છે; શરીરમાં નુકામી ચરબીના ભરાવો થાય છે, તંદુરસ્તી લથડે છે, જીરસો નરમ પડે છે અને એક પ્રકારની સુસ્તી, ઉદાસીનતા, અને ચીડાઉ સ્વભાવ શરીરમાં ધર કરવા માંડે છે.

ઉંઘ પણ ગયેલી શક્તિને લાવે છે. અને તેથી પુરતી સારી ઉંઘની અગત્યતા પણ કંઈ ઓછી નથી. કારણ કે નિયમિત શ્રમ અથવા કસરતની જેટલી જરૂર છે, એટલીજ અગત્ય વિશ્રાંતિની છે. ઉંઘ વિષે પણ સર્વને માટે એક નિયમ રાખી શકાતો નથી. સહન-શક્તિ ઉપર ઘણા આધાર છે. તેનો એક સામાન્ય નિયમ એ છે કે કામ કરતાં કરતાં થાક લાગે એટલે કસરત અથવા કામ છોડી દેવું અને ઝોકા આવવા માંડે એટલે સુધી જવું. તોપણ આટલી વાત તો સારી રીતે યાદ રાખવી જોઈએ કે, જીંદગીની આરોગ્યતા અને વૃદ્ધિને માટે ઉંઘ, ખોરાક અને કસરતમાં નિયમિત રહેવાની જરૂર છે. તેમ કામના ક્લાકોમાં પણ વચ્ચે વચ્ચે થોડી થોડી વિશ્રાંતિ અને ગમતની જરૂર છે; કેમકે ધન ન થાય એવી એટલે નિર્દોષ રમત ગમતો કુદરતે નિર્માણ કરેલી છે.

(૪) ધંધો:—જીંદગીની વૃદ્ધિ તથા આરોગ્યતાને માટે આ ઓથો સવાલ પણ એટલીજ અગત્યતા ધરાવે છે. કેટલાક ધંધાઓ જીંદગીના જોખમે કરવામાં આવે છે; જેવા કે ખાણો ખોદવી, સીશાનું કામ, સોમલ શોધવાનું કામ, પારાની સાથે થનારી ક્રિયાઓ, રખરનાં કામ, વગેરે આ બધા ધંધા શરીરમાં ઘણાંક દરદોને પેદા કરવાવાળા છે. ખરૂં છે કે સંસારમાં ચાલતા ઉલોગો અને જીંદગીને જરૂરનાં સાધનો માટે આ બધા હાનિકારક ધંધાઓનો અટકાવ થઈ શકતો નથી. તોપણ તે ધંધાઓ જે રીતે કરવામાં આવે છે તેમાં કેટલાક સુધારા થઈ શકે તેમ છે, એટલુંજ નહિ પણ તે ધંધાને અંગે શરિરમાં દાખલ થતાં દરદોના નિવારણ અર્થે સ્વચ્છતા, યોગ્ય કસરત અને યોગ્ય ખાનપાનમાં ધ્યાન આપવાની જરૂર છે.

નિઃશ્વસીપણને માટે શારીરિક શિક્ષા કુદરતે દરાવી રાખેલી છે. કુદરત આળસને ધિક્કારે છે, અને જેઓ અતિ આળસુ બની કાંઈ કામ કરતા નથી તેઓ રોગી થાય છે, તેમનાં મન બગડી જાય છે, વહેલો ક્ષય થવા માંડે છે અને તેમનાં શરીર કંપતને એટલે વહેલાં પડે છે.

આળસને લાણીવાની બાબતને અતિશય અગત્યતા આપવામાં આવે છે, તે પણ એક મોટી ખરાબી છે. આવું શિક્ષણ બચપણથી શરૂ નહિ થતું જોઈએ, કારણ કે આ ખીલતી, હસતી, રમતી, દુનિયાને હેરાન કરનારા વ્યાધિઓની મોટી સંખ્યા ત્યારે આરોગ્યતાના નિયમો અજ્ઞાનમાંથી જન્મ પામે છે, ત્યારે બીજી તરફથી કુદરતની જરૂરીઆતો અને ધારાઓનું જ્ઞાન મેળવીને તથા તેનું પાલન કરીને શરીરમાં કામ કરતી ચૈતન્ય ક્રિયાઓને સમાનતામાં રાખવી જોઈએ, જેથી ધધરે પોતાની આકૃતિ પ્રમાણે બનાવેલ મનુષ્ય વધારે શુદ્ધ, વધારે સુખાકૃતિકારક, વધારે અક્ષલવંત અને વધારે પવિત્ર બની બનાવી રહે. એજ ધધરની આરા છે, અને એ આજ્ઞાને અમલમાં મૂકવી એ આપણી મુખ્ય ફરજ છે. એવી રીતે વર્તો કે મનુષ્યાકૃતિ વખતને હાથે વિનાશ પામે પણ વ્યાધિને હાથે નહિ. દુર્બળપણમાં, દીનપણમાં, અને દરદમાં જીવવું તેના કરતાં મરવું વધારે સાફ છે.



## આર્થ આચારોનો શરીર સંરક્ષણ સાથે સંબંધ.

જગતમાં કેટલીક અંધ પરંપરાઓ એવી ચાલતી જોવામાં આવે છે કે તેમાંથી ખર્ચ શું અને ખોટું શું તે શોધી કાઢવાનું કામ ઘણું મુશ્કેલ થઇ પડે છે. લોકોનો અમુક વર્ગ કેટલીક હાનિકારક વાતો અને કેટલાક હાનિકારક રિવાજોને, હિતકર સમજીને ગ્રહણ કરી રહેલો છે, અને એક બીજો વર્ગ કેટલાક હિતકર રિવાજોને દૂષણ આપી તેના તરફ તિરસ્કારની લાગણી ધરી બેઠો છે. નવા વિચારની કે સુધરેલી પ્રજા કેટલાક જૂના વિચારો અને આચારો હિતકર છતાં તેની હાંસી કરતી જણાય છે, ત્યારે જૂના વિચારની અંધ શ્રદ્ધાવાળી પ્રજા કેટલાક આચારો અને વિચારોમાં નવી પ્રજા કરતાં પણ વધારે બ્રહ્માના માર્ગ પર ચરેલી જોઈએ છીએ. આ પ્રમાણે અધ્યશ્રદ્ધા અને અધ્ય અશ્રદ્ધાએ બંને રહીના ઉપાસકો એક સરખી હાનિકારક ભૂલ થાપમાં પડી પોતપોતાના પંથ અથવા પ્રવાહને શ્રેષ્ઠ માનતા જોવામાં આવે છે, ત્યારે વાસ્તવિક રીતે જોતાં તેઓ બંને તેમના વિચારોમાં દગાયા છે.

આપણે ત્યારે સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિથી બંને પક્ષોનું અવલોકન કરીએ છીએ, ત્યારે જાણી શકીએ છીએ કે, વિચારો લોકો જેમ અંધ પરંપરાથી ચાલતા આવેલા રિવાજો અને રહીઓના ઉપાસકો બની ગયા છે અથવા એથી પણ જરા હલકી ભાષામાં કહીએ તો તેઓ રહીઓના ગુલામ બનેલા છે, તેમ નવા જીવાનો જૂની વાતો અને જૂના વિચારો તરફ વિરોધ બતાવવામાં જોઈએ તેથી વધારે અવિચારી અને ઉતાવળા થતા જોવામાં આવેલા છે.

સ્પર્શસ્પર્શ અને સંસર્ગના સંબંધમાં આર્થશાસ્ત્રની આજ્ઞાઓ તરફ આજના નવીન જીવાનો ઊપહાસ કરતા જણાય છે. આર્થ ધર્મશાસ્ત્રકારોએ એ સંબંધી એ સખ્ત ધોરણે બાંધેલાં છે, તેને હાલના સુધરેલાઓ મૂર્ખના ભરેલા વહેમની વાતો સમજી તેનો કેવળ અનાદર કરે છે. દાખલા તરીકે ઢેક લોકો, ચમાર લોકો, ભંગી લોકો, અને બીજાં પણ હલકા અને મંલીન ધર્મી કરનારાઓનો સ્પર્શ નહિ કરવા હિંદુ આચાર આપણને શિખવે છે. અને જૂના આચારોને સમજીને કે વગર સમજીને પણ માન આપનારાઓ એ આચારોને અનુસરી વર્તે છે. મરનારનાં ઘરનાં માણસો તથા તેના નજીકના કુટુંબીઓને સુતક પાળવાનો આચાર પ્રાચીન કાળથી ચાલતો આવે છે; એટલું નહિ એ અને બીજાં કેટલાક પ્રસંગોમાં મૂંઝવે મુકન કરવાની આજ્ઞા ફરમાવેલી છે. હજમત કરાવ્યા પછી સ્નાન કરે શરીરને શુદ્ધ કર્યો પહેલાં કયાંઈ સ્પર્શ નહિ કરવા બ્રાહ્મણોનો ઉત્તમ આચાર આપણને ફરમાવે છે. એક માણસે પીધેલું તથા ખોટું પાણી બીજા માણસે પીવું નહિ; એટલુંજ નહિ પણ તે વાસણ પણ ધોઈ સાફ કર્યા પછી તેમાં બીજું સાફ પાણી લઇ બીજા માણસે પીવું. એવો પવિત્ર હિંદુ આચાર છે. એક ભાણમાં એકજ માણસે જમવું, એટલુંજ નહિ પણ દરેક માણસે એક બીજાનો સંસર્ગ કે સ્પર્શ કર્યા વિના છોટે છોટે જમવા બેસવું એ ઉત્તમ બ્રાહ્મણોના આચારોની એક મુખ્ય ફરજ છે. ગુંસાઈજીના અનુયાયી મરજદીઓના આચારો વળી એથી પણ વધારે સખ્ત જોવામાં આવે છે. પવિત્ર વેદપાઠી વિદ્વાન બ્રાહ્મણો બહુપાકમાં જમતા નથી અને પોતાને માટે ખાસ જૂદી રસોઇ કરે છે. હિંદુ આચારોમાં આ બધી આજ્ઞાઓ કરવામાં આવેલી છે. અને અંતિમ હિંદુ લોકો એ

આત્માઓને માન આપે છે, પણ અફસોસ કરવા જેવી બીના એ છે કે એ આત્માઓનો હેતુ શું છે તેના પાળનારાઓ પણ સમજતા હોતા નથી. બીજી તરફથી સુધરેલાઓ અથવા જેને જૂના લોકો નાસ્તિક કહીને બોલાવે છે તે લોકો વળી આ આચારોને વહેમ ભરેલી નિરૂપયોગી વાતો ગણી હસી કહાડે છે, એટલે તેઓ તો એ આચારોને માનવા પાળવાની નાજ પાડે છે. પહેલા (આસ્તિક) લોકો સમજ્યા વિના પણ જે પાળવા લાયક હિતકારક આચાર છે તેને પાળે છે અને બીજા (નાસ્તિક) લોકો જે વાત પોતાના હિતની છે તેમાં ઉંડી સમજણના અભાવે વહેમભરેલી ગણી અનાદર કરે છે. બન્ને પક્ષ ભૂલમાં છે, તથાપિ પહેલા લોકોની ભૂલ પણ નિર્ભય રસ્તા પર છે. એક પક્ષ આસ્તિકતાની અંધ પરંપરામાં ચાલ્યો જાય છે, ત્યારે બીજો પક્ષ અંધ અશ્રદ્ધાને પકડી બેઠો છે. બન્ને પક્ષ એક બીજાની નિંદા કરે છે અને સંસારમાં આવા બે પક્ષની મ્હોટી વિરોધી પાર્ટીઓ બંધાતી નેવામાં આવે છે, જે પાર્ટીની લાગણી કોઈ કોઈ વાર એટલી બધી વધી ગયેલી નેવામાં આવે છે કે, તેઓ ઘણી વાર સમાજની સુધારણા અને ઉન્નતિના બીજા માર્ગોમાં ધર્મને લીધે આડા પડી પોતે પોતાનું જ છુટું કરે છે; અને હાથે કરીને અંદર અંદર લડી પોતાનું બળ ઉલટું ઓછું કરે છે. ધર્મ અને આચારોની ભિન્નતા તથા વિરોધને લીધે જગતમાં ભયંકર પરિણામો નિપજતાં નેવામાં આવે છે. પણ તેમ થવામાં દોષ કયા પક્ષને દેવો તે આપણે સમજી શકતા નથી. અમારા વિચાર પ્રમાણે તો બન્ને પક્ષ અંધ પરંપરાને આધિન હોઈ કેવળ અજ્ઞાનને લીધે એક બીજાની નિંદા કરે છે. આસ્તિકા અંધ શ્રદ્ધાને લીધે તેઓ પોતાના આચારો શા માટે પાળે છે તે સમજતા નથી, એટલુંજ નહિ પણ સુધરેલાઓના કેટલાક સારા સુધારાને કે રૂઢીઓના હિતકારક ફેરફારને નિંદે છે. ત્યારે સુધરેલાઓ પોતાની યુદ્ધિ પહોંચે છે, ત્યારે સુધરેલાઓ પોતાની એટલીજ વાતનો સ્વીકાર કરી, વડીલોની ઉંડી સમજમાંથી ઉપજેલા આચારોના મહત્વને નહિ સમજી શકવાને લીધે એવા આચારોને હસી કાઢવાનું સાહસ કરે છે.

વાસ્તવિક રીતે વિચાર કરી જોતાં જણાય છે કે આવી અંધ પરંપરાઓ ચાલવાનું મુખ્ય કારણ અજ્ઞાન છે. મધ્યકાળ બ્રહ્મણો અથવા આચાર્યો અને ઉપદેશકો પોતાનું ખર્ચ કર્તવ્ય છોડી લોકોને ખરી વાતોથી જાણીતા કરવાને બદલે તેમને કેટલીક વાતોથી અજ્ઞાન રાખવામાં તેમણે પોતાનો સ્વાર્થ જોયો હોય એમ સમજાય છે. શિક્ષણની સાચી પદ્ધતિની પરંપરા આમ તુટતી ચાલી. વૈશ્રવ વગેરે સંપ્રદાયોનું ઉંડું રહસ્ય અંધારામાં રહી ગયું અને આચાર્યો પોતેજ પોતાના સંપ્રદાયોના આચારોનો શો ઉડો હેતુ છે તે સમજતા નથી, તો તેઓ પોતાના સેવકોને શી રીતે સમજાવી શકે? આમ મધ્યકાળમાં સર્વત્ર અંધાધુંધી ચાલી તેનું આ પરિણામ છે. અને તેથી હાલનો આસ્તિક કે નાસ્તિક એકે વર્ગ દોષને પાત્ર નથી. આચાર વિચારોમાં ઉંડાં રહસ્ય તેમને સમજાવે એટલે અમેને સંપૂર્ણ વિશ્વાસ છે કે લોકો પોતાના હિતની વાત તુરત અહણુ કરશે.

લોકોમાં જ્ઞાનનાં બી રાપવાનું કામ આચાર્યોનું હતું. તેમને ધર્મ અને આચારોના કાયદા સમજાવવા એ પણ તેમની ફરજ હતી. જ્યારે એ પરંપરા તુટી ગઈ છે ત્યારે તે કામ વિદ્વાનોને માથે આવી પડેલું છે. લોકોમાં જ્ઞાન મેળવવાની જગ્યાસા વધવા માંડેલી છે; અને અંધ પરંપરાનો ત્યાગ કરી જે વાત સુધી પોતાની યુદ્ધિ પહોંચી શકે છે એટલીજ

વાતોનો અંગીકાર કરી, બીજી વાતો ગમે તો સારી હો કે ખોટી હો પણ તે નકામી છે એવું સમજી તેઓ હવે પોતાનીજ બુદ્ધિ અને સમજણના ધોરણુપર વર્તવાનું પસંદ કરે છે. આ ફેરફાર એક રીતે ઈષ્ટ છે, કેમકે અત્યાર સુધીની અધ્યશ્રદ્ધાએ જેટલી ખરાબી કરી છે એટલી આ અધ્ય અશ્રદ્ધાથી ખરાબી થવાનો સંભવ નથી. અને હાલના જીવાનોના મગજપર પ્રાચીન આચારોના ફાયદાની પ્રતીતિઓ થઇ કે તેઓ તુરંતજ તે આચારોને ગ્રહણ કરવા તૈયાર છે.

ત્યારે જે આચારોની સાથે શરીર સંરક્ષણ અને આરોગ્યતાને સંબંધ છે, અથવા જે આચારો શરીર-સંરક્ષણના ધોરણુ પર આરોગ્ય શાસ્ત્રના આચાર્યોની સલાહથી બંધા-એલા છે, તેવા આચારોનું રહસ્ય સમજાવવાની ફરજ વૈદ્યવિદ્યા અથવા શરીર સંરક્ષણ શાસ્ત્રથી એક સર્વોત્તમ વિશાલ ક્ષેત્રમાં ખતથી ખેતી કરનારા વિદ્વાનોને માથે આવી પડેલ છે. પ્રજાનો નવીન વર્ગ હવે ધર્મને નામે કોઇ આચાર માનવા પાળવાની આનાકાની કરે છે, ત્યારે તેને શાસ્ત્રીય રીતે સમજાવવાની જરૂર છે. આ બેવડી ફરજ છે તો ધર્મના આચાર્યોની, એટલે આચાર્યોએ લોકોને દરેક આચારોનો પહેલો હેતુ સમજાવી પછી તે આચારને ધર્મની આજ્ઞા તરીકે માનવાનું મહત્વ તેમના મગજમાં ટસાવવું જોઇએ. પણ આચાર્યો હવે આચાર્યોની સ્થિતિમાં રહ્યા નથી, એટલે જીવાન પ્રજા હવે એમની “પાથી-માંનાં રીંગણાં” ગ્રહણ કરવાને ચોખ્ખી ના પાડે છે અને ના પાડે તો આપણે આચાર્યો કરતાં તેમને વધારે દોષ દઇ શકીશું નહિ. ત્યારે ધર્મના આચાર્યો આ ફરજ બજાવવાને હવે વધારે વખત લાયક રહેવાને ધારતા નથી અને તેઓ પોતાના હકકો હાથે કરીને શુભાવવા માગે છે, ત્યારે તે કામ ઉપાડી લેવાને વિદ્વાનો તૈયાર થયા છે અને થતા જાય છે, અને અમને ખૂં ખોલવા દો તો જગતમાં વસ્તુઓને તેમના વાસ્તવિક સ્વરૂપમાં સમજાવી લોકોને આચાર વિચાર અને સંસારના સીધા માર્ગપર લઇ જનારા વિદ્વાનો હાલના કેટલાક ધર્મબ્રહ્મ આચાર્યો કરતાં ઘણે દરજે વિશેષ માનને પાત્ર છે. વિદ્વાનો અને ધર્મના આચાર્યો લોક સમુદાયના આખા પ્રવાહને ખરે કે ખોટા માર્ગે ચડાવી દેવાની વગ ધરાવે છે અને સંસારમાં આપણે તેની ખુબીઓ અને ખરાબીઓ નજરે જોઇએ છીએ. માટે જોઓ અગાત વર્ગને સુખના સીધા માર્ગમાં લઇ જાય તેઓજ સાચા વિદ્વાનો અને માન આપવા યોગ્ય આચાર્યો છે. જગતમાં “પાથીમાંનાં રીંગણાં” સરખાં શુધ્ધ ઉપદેશો ઉલટી ખરાબી કરી છે. આટલી પ્રસ્તાવના કર્યા પછી હવે આપણે મૂળ અપૂર્ણ વિષયના વર્ણન પર આવીએ.

**અધ્ય શ્રદ્ધા, અધ્ય અશ્રદ્ધા** અને હાલના હિંદુ આચાર્યોના પાથીમાંનાં રીંગણાં જેવા શુધ્ધ ઉપદેશો વિષે ઇસારો કરવામાં આવ્યા પછી હવે આર્થ આચારોનો શરીર-સંરક્ષણ સાથે કેટલો સંબંધ છે તેનો વિચાર કરીએ.

**સ્પર્શસ્પર્શ**—અમુક અમુક વસ્તુઓ કે અમુક અમુક ધંધાવાળા લોકોનો સ્પર્શ નહિ કરવા, અને સ્પર્શ થઈ જાય તો સ્નાન કરી દેહશુદ્ધિ કરવા હિંદુ આચાર આપણને ફરમાવે છે. આ આચાર, બહુ ઉંડો વિચાર કરી જોતાં, આરોગ્યના અને શરીર સંરક્ષણના સૂક્ષ્મ ધોરણુપર દાખલ થયેલ જણાય છે. અધ્ય અશ્રદ્ધા આ આચારોની હાંસી કરે છે, પણ હવે એ અધ્ય અશ્રદ્ધાના વિચારોમાં ઓટ થવા લાગ્યો છે. અને હિંદુ આચાર્યોનાં પાથી માંહેનાં રીંગણાં સરખા શુધ્ધ ઉપદેશને ઢેકાણે આધુનિક શરીરશાસ્ત્રના આચાર્યો

( ડોક્ટરો )ના વિચારોની નવી પ્રગળ પર અસર થવા લાગી છે. મરકી જેવાં રોગોનાં સંબંધમાં આવનારા લોકોનો સ્પર્શ નહિ કરવા અને તેવા લોકોને ‘ડીસઇનફેક્ટ’ એટલે શુદ્ધ કરીને પછી તેમનો સ્પર્શ કરવા હાલના ડોક્ટરો ફરમાવે છે અને આ ફરમાનને નવી પ્રગળ માન આપે છે, તે ઘણીજ સારી વાત છે. પણ આપણી આ અધ્ય અશ્રદ્ધાવાળી નવી પ્રગળએ જાણવું જોઈએ કે જે પ્રાચીન હિંદુ આચારોની તેઓ હાંસી કરે છે તે હિંદુ આચારો સ્પર્શસ્પર્શના એથી પણ વધારે ખારીક નિયમો પાળવા તમને ફરમાવે છે. અને તે ફરમાનોમાં શરીર સંરક્ષણનોજ મુખ્ય સવાલ રહેલો છે. આધુનિક ડોક્ટરો ‘જર્મથિયરિ’ એટલે જંતુદારા ઉડતા ચેપી રોગો વિષે આજકાલ વિશેષ વિચાર અને શોધમાં ઉતરતા જાય છે, પણ આપણા પ્રાચીન આર્ય વિદ્વાનોએ એ વિષય પર હમણે વર્ષ થયાં નિર્ણય કરી મૂક્યો છે. અને તેનાં ધોરણો પણ બાંધી મૂક્યાં છે; જે ધોરણો આજસુધી દરેક ઘરમાં વધતી ઓછી સમજ અને શ્રદ્ધા સાથે પળાતાં જેવામાં આવે છે. જંતુઓનો વિચાર આગળ વધતો જાય છે. અને હવે દરેક રોગ તેમાં ખાસ જંતુઓને ફેલાવે છે અને દરેક મલિન ધંધાઓમાંથી પણ જંતુઓ પ્રસાર પામે છે એવા નિર્ણય પર આવવાને ઘણી વાર નથી. પણ આપણા વિદ્વાન વડીલોએ તો એ બધા નિર્ણયો કરી મૂકેલાજ છે. પ્રાચીન આચાર્યો નીચે લખેલા પ્રસંગોમાં અને નીચે લખેલા ધંધાવાળાઓનો સ્પર્શ કરવાની ના પાડે છે અથવા સ્પર્શ કરીને સ્નાનશુદ્ધિ કરવાનું ફરમાવે છે.

**મૃતસૂતક**—ગમે તે રોગથી મૃત્યુ થયું એટલે મરનારના સગાં સંબંધીઓ કે જેઓ હમેશાં મરનારની પાસે આવતા જતા હોવા જોઈએ, તથા સંબંધીઓ પરસ્પર નિકટ સંબંધમાં રહેનારા હોવા જોઈએ તે સૌએ ચોક્કસ દિવસો સુધી સૂતક પાળવું. સૂતક પાળવું એટલે એવા સૂતકી લોકોએ ખીજના સંપર્કમાં આવવું નહિ અને ખીજઓએ તેમનાથી દૂર રહેવું. બહુધા તેને માટે દશ દહાડાની મુદત દરાવી છે. આ મુદતમાં મરનારના સંબંધીઓએ પોતાનાં કપડાં, વાપરેલાં હાથ, વાસણ અને સુવા બેસવાના ચોરડા સર્વ ધોષ ધોળાવીને શુદ્ધ કરવા જોઈએ. સૂતકીઓને ખીજના સંપર્કમાં નહિ આવવા દેવા એ એક પ્રકારનું ‘સેમીગેશન’ છે. અને દશમે દિવસે આખા ઘરને લોંપી કરી શુદ્ધ કરવું એ એક પ્રકારનું ‘ડીસઇનફેકશન’ છે, અને તે હાલના ‘સેમીગેશન’ અને ‘ડીસઇનફેકશન’ કરતાં વધારે સખ્ત છે; વધારે સાવચેતીથી ભરેલું છે. એમ કયુંલ કર્યા વિના ચાલે તેમ નથી. મરકીવાળા રથજોમાંથી આવનારાઓને દશ દિવસનું ‘સેમીગેશન’ લોકોને બહુ વસમું લાગ્યું, ત્યારે હવે તેમને દશ દિવસ સુધી શરીર તપાસવા ડોક્ટર પાસે જવું પડે છે. એ આપણા સૂતકનું જ અનુકરણ છે કે ખીજનું કાંઈ? આપણું સૂતક વધારે સખ્ત છે, છતાં લોકો ભાવથી અને માનથી પાળે છે અને સરકારનું ‘સેમીગેશન’ સહેલું છતાં લોકો કકળે છે, અને આંહિ હિંદુ (આર્ય) ધર્મશાસ્ત્રની ખુખીઓનું માપ થઈ શકે છે. પ્લેગવાળા ભાગની આસપાસમાં રહેનારા તેમજ એકવાર પ્લેગ થઈ ગયેલાં ભોગોના લોકોની પણ શારીરિક પરીક્ષા કરવામાં આવે છે; આંહી જુઓ તો મરનારના છેત્રા કુટુંબીઓ ત્રણ દિવસ સૂતક પાળે છે. મરકીવાળા ભાગમાંથી આવનારા લોકોને ‘ડીસઇનફેક્ટ’ કરી નવરાવવાનો રિવાજ લોકોને ભારે પડ્યો એટલે સરકારે કાઢી નાખ્યો. મરનારને બાળવા માટે તેઓ શયની સાથે સ્મશાન સુધી જાય છે તેમને માટે ‘તારાસૂતક’ દરાયું છે, અર્થાત્ તેઓ શયના થોડાક સંબંધમાં આવ્યા માટે થોડો વખત તેમણે પણ સ્પર્શથી

અલગ રહેવું અને શયના ખરાબ જાતુઓની કાંધ પણ અસર રહી હોય તો થોડા કલાક દૂર રહી સ્નાન શુદ્ધિ કરીને તેનું નિવારણ કરવું. જેઓ શયને ઉપાડે છે તેમને માટે ત્રણ દિવસનું સૂતક ઠરાવેલું છે. ઉપાડનાર માણસને મરનારનો સંબંધ ન હોય તો પણ તે શયના નજીક સંપર્કમાં આવ્યો માટે તેણે ‘સેત્રીગેશન’નો નિયમ ત્રણ દિવસ પાળવો. હિંદુ આચારો આ પ્રમાણે ફરમાવે છે અને તેને માટે હવે અમારો જીવાન કળવાપણો વર્ગ શું કરે છે? સૂતક પાળવામાં વહેમ છે કે કાંઈ ઉડા હેતુ છે? અને હજી જે ન સમજતું હોય તો જે ડાક્ટરોના ઉપર નવી પ્રજ્ઞને શ્રદ્ધા છે તે ડાક્ટરોની સલાહ મંથ્યા પછી આ વાતનો સ્વીકાર કરશે કે નહિ? વૈદ્યક અને શારીર શાસ્ત્રની ઉડી સમજ એવું સિદ્ધ કરે છે કે માત્ર મરકીજ નહિ, પણ દરેક રોગ તેના નુકસાનકારક જાતુઓને ફેલાવી, આસપાસની હવાને બગાડે છે. મંદવાડની પથારી અથવા તેના ખાટલાની આસપાસ સર્વ પ્રકારની સ્વચ્છતા, સુગંધિ દ્રવ્યો, અને સ્વચ્છ પવનની સર્વ વિદ્વાન વૈદ્યો અને જ્ઞાના ડાક્ટરો ભલામણ કરે છે, તેનો પણ એજ હેતુ છે, કે જેમ અને તેમ રોગીના શરીરમાંથી ઉડતાં રોગી રજકણોનો નાશ કરવો. આટલી સાવચેતી રાખ્યા છતાં પણ મરનાર પોતાની પાછળ રોગનાં પરમાણુઓ મૂકી જાય છે, જેની શુદ્ધિ માટે સૂતક પાળી શુદ્ધિ કરવાનો ધર્મચાર ઘણાજ ઉહાપણથી દાખલ થયેલો જણાય છે.

**જન્મ સૂતક**—હવાને બગાડનારા પ્રસંગોમાં સુવાવડને પણ દાખલ કરવામાં આવેલ છે અને તેથી સુવાવડી સ્ત્રીના ઘરવાળાં અને નજીકનાં સગાંઓએ પિંડર પાળવું એટલે બીજા લોકોથી અસંબંધ—એટલે ‘સેત્રીગેશન’માં રહેવું એવું ઠરાવેલું છે. એક બાળકનો જન્મ થાય એ હર્ષનો પ્રસંગ છે, તેમ છતાં સૂતક પાળવાના શાસ્ત્રે કરેલાં ફરમાનમાં ઉડા હેતુ હોવા નોંધ્યે. એમાં વિવેકી લોકોએ વિચાર કરવો નોંધ્યે. અને વિચાર કરતાં તે ફરમાન વારતવિક લાગે તો તેને શાસ્ત્રની આજ્ઞા અથવા સરકારના હુકમ જેટલું જ માન આપવું એ પણ વિવેકી લોકોનો ધર્મ છે.

**ક્ષૌર કર્મ**—સૂતક ઉતારતાં જે દેહશુદ્ધિ કરવાની છે, તેને પ્રાચીન વિદ્વાનોએ કયાં સુધી મહત્વ આપેલું છે તે ક્ષૌર કર્મ ઉપરથી સમજી શકાય છે. મરનારનાં અને તેનાં સંબંધીઓનાં ઘર ગામનાં છાણ તથા માટીથી લીંપી ધોળીને સાફસુક કરવાં અને સૂતકીએ શરીરની શુદ્ધિ કરવી. તેમાં ક્ષૌર કર્મ એટલે મૂછોનું પણ મુંડન કરવાનું ઠરાવેલું છે. આ ક્ષૌર કર્મનાં કારણો ગમે એવાં દેવામાં આવતાં હોય પણ એ વિધિમાં મુખ્ય હેતુ તો દેહ-શુદ્ધિનો જ છે. મૂછો એ મોં પાસેના વાળ છે, અને ખાવામાં તે વારંવાર ખોરાકના સંબંધમાં આવે છે. આ વાળને ગમે તેટલી સફાઈથી ધોવામાં આવે તોપણ તેનાં છિદ્રોમાં—મુળમાં—ભરાઈ રહેલ સૂક્ષ્મ રજકણો અથવા જાતુઓ ધોવાથી બરાબર નિર્મળ થવાનો સંભવ નથી, એટલા માટે આવા અશોચના પ્રસંગમાં મૂછોને પણ કઢાવી નાખવાનું ઠરાવેલું જણાય છે. મરણ તથા જનમના પ્રસંગોમાં અશૌચ પાળવાની સાથે દેહશુદ્ધિ તથા મૂછોનું મુંડન કરવામાં શારીરિક હેતુ સિવાય, બીજા કાંઈ સપ્રમાણ હેતુ બુદ્ધિમાં આવી શકતો નથી. જે કોઈ વિદ્વાન યુક્તિ તથા પ્રમાણ સાથે બુદ્ધિમાં આવી શકે એવું બીજું કારણ બહાર પાડશે તો મોટો ઉપકાર થશે. ખાતાં ખાતાં મૂછો બગડે છે અને ખોરાક ભરાઈ રહે છે તેથી કેટલાક દેશના લોકો મૂછો રાખતા નથી. આ દેશના વિદ્વાન બ્રાહ્મણો મૂછોને થડમાંથી કતારાવી નાખતા હતા અને હજી પણ

એ ચાલ સરપના લીસોટા જેવો રહ્યો છે. તાત્પર્ય એ છે કે, આગળ જણાવ્યું છે તે પ્રમાણે જેમ અર્ધશ્રદ્ધાવાળા લોકો પ્રાચીન રિવાજોને માટે વાસ્તવિક વિવેક વિચાર કર્યા વિના વખોડે છે, તેમ અર્ધશ્રદ્ધાવાળા લોકો પોતે દરેક ક્રિયા શું હેતુથી કરે છે તે જાણવાની દરકાર રાખતા નથી.

**મલીન ધંધાઓ**—ઢેડ, ચમાર, ભંગી, મોચી, ધોળી, વગેરે લોકોના ધંધા હલકા અને ગંદા છે કે જેથી ઉત્તમ વર્ણના સુધડ લોકોએ તેમનાથી દૂર રહેવાની જરૂર છે. ચડતા ઉતરતા ધંધાને લીધે જાતિઓ પડેલી છે. અને ધંધાઓ પ્રમાણે જાતિઓ પડે એ સ્વાભાવિક પણ છે. જગતમાં કોઈ માણસ હલકો નથી. ઈશ્વરની પેદા કરેલી પ્રજા તરીકે સર્વ લોકો સરખા છે, તથાપિ કર્મ અને ધંધા દરેક માણસને જૂદી જૂદી સ્થિતિમાં મૂકે છે. અને બીજા કોઈ પણ કારણથી નહિ તો શરીર સંરક્ષણના કારણથી એવી ભિન્નતા અથવા ભેદ રાખવાની ધણીજ આવશ્યકતા છે. આ વાતની આસ્તિકો કે નાસ્તિકો અથવા જૂના અને નવા કોઈ પણ લોકોથી ના પાડી શકશે નહિ. ઢેડ તથા ચમાર લોકો જનવરોનાં મડદાં યુથવાવાળા છે. તેમનાં શરીર તથા કપડાંમાં જનવરોના સડામાંથી ઉત્પન્ન થયેલાં જંતુઓ ઉડતા હોય છે. એવા લોકોની સાથે સંપર્કમાં આવવાથી ખેશક તુકસાન છે, અને તેથી તેવા લોકોથી અલગ રહેવા હિંદુ ધર્મ ફરમાવે છે, અને સમાજમાં સુધારો કરવાને ઉત્સુક લોકો પણ ધર્મના કારણથી નહિ તો શારીરિક કારણથી એવા મલીન ધંધાવાળાઓનાં સંપર્કથી દૂર રહેવાને પસંદ કરશે. ભંગી લોકોનો ધંધો ઘણોજ હલકો અને ગંદો છે અને ઉત્તમ સમાજમાં તેમનો સંપર્ક ખિલકુલ અપ્રિય છે. સુધરેલા જીવાને ખોલે છે કે “આપણે માણસ છીએ અને તેઓ પણ માણસ છે, તો તેમનો સ્પર્શ કરવામાં શું દોષ છે ?” માણસ તરીકે તેઓ આપણા ભાઈઓ છે અને આપણા તરફની દરેક પ્રકારની સારી લાગણીને વારતે તેઓ પાત્ર છે, પણ ધંધા તરીકે તેઓને ઉત્તમ લોકોના સંપર્કમાં આવવા દેવા એ સર્વથા હાનિકારક છે. કોલેરા અને પ્લેગ જેવા ચેપી રોગોએ હવે આપણને આ વાતનો સારો ધડો આપેલો છે અને જે મરણી કે પ્લેગના દરદી પાસે જવાનો બાધ લાગે છે, તો એક ગંદો ધંધો કરવાવાળા માણસના સંપર્કમાં આવવામાં શા માટે બાધ નહિ માનવો ? અત્યારસુધી હિંદુ ધર્મના ફરમાનોએ લોકોને નિયમમાં રાખેલા હતા, પણ છેલ્લા પચાશ વર્ષનો પવન ઘણોજ હાનિકારક ઝુકાયો અને “અંગ્રેજના રાજ્યમાં ઢેડ મારે ધકકે,” એવી લોક કહેણી થઈ પડવા જેટલી અયોગ્ય છૂટ પર આપણે આવી ગયા. શુદ્ધાશુદ્ધ, વર્ણાવર્ણ, અથવા જાતિ સંપર્કના આ જમાનામાં ભેદ કે વિચારનો નાશ થયો છે, તેનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ જોવું હોય તો જીવો અમદાવાદની ગુજરી !

ઉપરના કેટલાક આચારોને શરીર સંરક્ષણ સાથેજ સંબંધ છે, એ વાત નિર્વિવાદપણે સિદ્ધ થઈ શકે છે. હું તો ત્યાં સુધી કહી શકું છું કે વૈદિક અથવા પ્રાચીન સમયથી ચાલતા આવેલા સર્વ આચારો શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિને અર્થેજ સ્થાપિત થયા છે. અત્રે શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિની અવાધનેજ આચારોએ મોક્ષ એવું નામ આપેલું છે. મૂળ આચારોમાં તથા વિચારોમાં ઘણો ફેરફાર અને બગાડો પણ દાખલ થયો છે, એ વાત કમુલ કરવાની સાથે કહેવું જોઈએ કે પ્રાચીન વિદ્વાનોએ ધર્મ અને આચારોમાં ધોરણો બાંધતાં શારીરિક ઉન્નતિ અને શરીર સંરક્ષણના સવાલને પહેલી અગત્યતા આપેલી જણાય છે. આપણે હજી બીજા પણ કેટલાક આચારોનો વિચાર કરીએ.

**સોળસંસ્કારો**—આ સંસ્કારો વિષે વિસ્તારથી બોલતાં આખું પુસ્તક લખાય. અત્રે તેને માટે પૂરતી જગા નહિ હોવાથી માત્ર એકાદ દ્રષ્ટાંત આપીને પતાવીશું. વિવાહ અને લગ્ન વિધિ સંબંધી શાસ્ત્રની દરેક આજ્ઞા શરીર સંરક્ષણ અને શારીરિક ઉન્નતિનું પ્રતિપાદન કરે છે. રોગી, કદરૂપી, અને ચોક્કસ અનિષ્ટ લક્ષણ વાળી કન્યાનો લાગ કરવા શાસ્ત્રે ફરમાવેલું છે. એજ પ્રમાણે વરની પસંદગીનું સમજવાનું છે. એકજ ગોત્રમાં લગ્ન નહિ કરવાની શાસ્ત્રની આજ્ઞામાંથી શારીરિક ઉન્નતિનોજ હેતુ હાથ આવે છે. સાંસારિક અને શારીરિક ઉન્નતિને નિકટ સંબંધ છે અને જ્યાં એમાંની એક સ્થિતિ ખરાબ છે ત્યાં બીજી સ્થિતિ પણ ખરાબજ હોવી જોઈએ. ગર્ભાધાનના વિધિમાં ઉત્તમ, બળવાન અને બુદ્ધિમાન પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાનો મુખ્ય આશય છે અને તેથી એ આચાર પણ શરીર સંરક્ષણ સાથે સંબંધ ધરાવે છે. આ વિધિ વિષે બીજા પ્રસંગે કહેવામાં આવશે. આર્થ શાસ્ત્રે એક મુડાંને બાળવાની ક્રિયાને પણ ધર્મની ક્રિયામાં મૂકેલ છે. શરીરમાંથી જીવ ગયા પછી એક શયમાં અને સૂકા લાકડામાં કાંધ પણ તક્ષવત નથી અને તેથી જેવી રીતે લાકડાને ફેંકી દઈએ તેવી રીતે મુડાંને ફેંકી દઈએ તો તેમાં કાંધ પાપ કે અનાચાર થતો હોય, એમ ઉપલક્ષ્ય દ્રષ્ટિએ દેખાતું નથી પણ દીર્ઘદ્રષ્ટિવાળા શાસ્ત્રકારોએ સૂક્ષ્મ બાબાતોનો વિચાર કરેલો છે, અને માણસ જાતની સુખાકારી અને શરીર સંપત્તિને ખલેલ પહોંચે તેવાં સર્વ કાર્યો પર અંકુશ મૂકીને તે કાર્યોને ધર્મની ક્રિયામાં ગોઠવી દીધેલાં છે. મુડાંને ફેંકી દેવાથી મુડાંને કરી ધૂળ થતી નથી, પણ એ મુડું આસપાસની હવાને બગાડે છે. માણસના મરેલાં શય અમુક રોગવાળાં તો હોય છેજ, અને પછી તેને ફેંકી દેવાથી વધારે સડીને તેમાંથી રોગનાં પરમાણુઓ એટલે જંતુઓ હવામાં ફેલાય છે અને રોગને ઉત્પન્ન કરે છે. આવા સૂક્ષ્મ વિચારથી આર્થ વિદ્વાનોએ મુડાંને ચોક્કસ વિધિથી બાળવાની આજ્ઞા કરેલી છે. અને તે ક્રિયાને “અંત્યેષ્ટિ કર્મ” એવું નામ આપેલું છે. શયને બાળવાના પદાર્થોમાં સુગંધિ પદાર્થો વાપરવાની શાસ્ત્રે આજ્ઞા કરેલી છે, તેનો પણ એજ હેતુ છે. આચારોને નહિ પાળવાનું પ્રાયશ્ચિત્ત લખેલું છે કેમકે તે આચારોને નહિ પાળવાથી ન પાળનારનેજ હાનિ થાય છે એમ નહિ પણ બીજાઓને પણ હાનિ થાય છે. અંત્યેષ્ટિ કર્મમાં હવાની શુદ્ધિને ઉત્તમ હેતુ છે અને જે લોકો આ હેતુ નહિ સમજાવે તેથી અંત્યેષ્ટિ કર્મ યથાવિધિ કરતા નથી તેઓ હવાને બગાડવાની પાપરૂપ પ્રવૃત્તિ કરે છે, અને અંત્યેષ્ટિ કર્મથી એ બિગાડનું નિવારણ થાય છે. પરંતુ જેવી રીતે દરેક આચાર હવે જેમ સાંપના લીસોટા જેવો નામ માત્ર રહેલો છે તેવી રીતે આ અંત્યેષ્ટિ કર્મ પણ નામ માત્ર રહેલ છે. શયની ચિંતામાં સુગંધિ દ્રવ્યો તથા પુષ્કળ ઘી હોમવાને બદલે હવે માત્ર પાશેર ઘીથી આ ઇષ્ટિની સમાપ્તિ થાય છે. ઘણાજ અફસોસ સાથે જણાવવું જોઈએ કે, જે ઘી હવાની શુદ્ધિ મારે અંત્યેષ્ટિ કર્મમાં હોમાતું હતું તે ધી કળિયુગના બ્રાહ્મણોએ અને બ્રાહ્મણોના પગલે ચાલવા વાળા બીજા લોકોએ મિશ્રાન ઉડાવવામાં વાપરવા માંડેલું છે ! મરનારની પાછળ ગૃહશુદ્ધિ, દેહશુદ્ધિ અને છેવટ હવાની શુદ્ધિ કરવાની આ સર્વ આજ્ઞાઓમાં શરીર સંરક્ષણનોજ મુખ્ય હેતુ સમાવેલો છે, છતાં એ આચારો બંધ પડેલા છે અને જેથી સર્વત્ર અપવિત્રતા, બ્રજતા, લુપ્તશક્તિ અને અનાચારની વૃદ્ધિ થાય એવી રીતેજોએ પગ પેસારો કર્યો છે.

**ઉચ્છિષ્ટ અન્ન**—આર્થ લોકોની ઉત્તમ વર્ણમાં ઉચ્છિષ્ટ અન્ન ખાવાનો નિષેધ

કરેલો છે. ઉચ્છિષ્ટ એટલે ખાતાં ખાતાં વધેલું, એક માણસે ખાતાં ખાતાં વધારેલું અજ ખીળ માણસે નહિ ખાવું, એ આગામાં કેટલું બધું મહત્વ રહેલું છે? હિંદુ લોકોની ઉચ્ચ વર્ણમાં પણ અપવિત્રતા અને બ્રહ્મતાનો એટલો બધો સંક્રમ થયો છે કે, આ આચારને છેક ભૂલી જવાયો છે. માખાપનું વધેલું છોકરાં ખાય, અને છોકરાંએ ચુંથેલું અજ માખાપ ખાય એ વાત તો બ્રાહ્મણોમાં પણ સાધારણ થઇ પડી છે. તો પછી વણિક વિગેરે અન્ય વર્ણોના હિંદુ લોકો એક યાળીમાં પાંચ સાત ભેગા બેસીને ખાય તો તેમાં આશ્ચર્ય શું? પણ આવી રીતે ખોરાકની બ્રહ્મતા થવાને લીધે નાના પ્રકારના અસંખ્ય રોગોનો પ્રચાર થાય છે એ વાત તરફ આપણું ખીલકુલ લક્ષ રહ્યું નથી. હિંદુ લોકો સંપત્તિમાં દિન પ્રતિદિન પાછળ પડતા જાય છે તેમાં સાંસારિક કારણો સાથે આવી અપવિત્રતા અને બ્રહ્મતાવાળા અનાચારોને પણ આગળ ધરવાની જરૂર છે. આજકાલ અસંખ્ય રોગોની વૃદ્ધિ થઇ છે અને થતી જાય છે તેનાં કારણોની અનેક કલ્પના અને સંભવમાં હું ઉચ્છિષ્ટ અજ અને ખાનપાનના બ્રહ્મચારને આગળ ધરું છું. આજકાલ બ્રાહ્મણોની સ્થિતિ ઘણીજ અધમ અને ઘણીજ દયામણી થઇ પડેલી છે, તે એકે, બ્રાહ્મણો એટલા બધા લુભુક્ષિત થયા છે કે તેઓ હવે બ્રહ્મતાના શિખર પર ચડેલા છે. અને જે પ્રાચીન બ્રાહ્મણો સુપૂર્ણ પવિત્રપણે પવિત્ર જગ્યામાં પૃથક પૃથક લાણી પર બેસી શુદ્ધ ભોજન કરતા હતા તેની બ્રહ્મ ગ્રન્થ પોળો, શેરીઓ અને ગલીઓની ગંદી ગંધાતી જગ્યા પર બેસી અકરાંતીઆ પણે ખાવામાં કોઇ પણ પ્રકારની છીટ રખાતી હોય એમ જણાતું નથી. જે જગ્યાએ માણસોએ પેસાળ કર્યો હોય, જે જગ્યાએ લોકોએ ગંદકી કરી હોય જે જગ્યા પર ખાણકુંડીનાં ગંદાં પાણી ચાલ્યા જતાં હોય અને જે જગ્યાની આસપાસ જળજરૂ અને કુંડીઓની દુર્ગંધ ઉડતી હોય તે જગ્યાએ બ્રાહ્મણોની ભોજનશાળા થઇ પડેલ છે. અને ખાનપાનની આવી અધમતા અને બ્રહ્મતાથી કેટલા બધા સંપર્કજન્ય રોગોની વૃદ્ધિ થવી જોઇએ, તે વિવેકી વાંચકોને કહેવાની કશી જરૂર નથી. હિંદુ લોકોનો યાતિભેદ જે અર્થમાં પ્રચલિત છે તે અર્થમાં તે હાનિકારક છે, પણ જૂદા ધંધા અને જૂદા જૂદા આચરણોવાળા લોકો પોતપોતાના ખાનપાનના વ્યવહારના જૂદા જૂદા વર્ગ પાડી, તેમ વર્તે તો તેમાં હાનિ કરતાં લાલ મોટા છે. જે સુધરેલા દેશોમાં યાતિભેદ નથી, ત્યાં પણ પંક્તિ ભેદ તો જોવામાં આવે છે અને અમુક મંડળના લોકો, ખીળ મંડળના લોકોને પોતાના મંડળમાં ભેળવવામાં ના પાડે છે. જેમ બને તેમ નાના મંડળમાં ભોજન વ્યવહાર કરવો અને તેમ કરવાથી અપવિત્રતા અને સંપર્કજન્ય રોગોનો અટકાવ થઇ શકે છે. હિંદુ લોકોની હાલની યાતિઓમાં પવિત્રતાના સદાચારનો ઘણો લોપ થયો છે અને જે થોડાં ખાનગી કુટુંબોમાં પવિત્રતાના નિયમો પળાય છે, તે સિવાય સર્વત્ર બ્રહ્મતા, અપવિત્રતા અને મલીનતાએ અનેક રોગોના ચેપનો પ્રસાર કરેલો છે.

**ગાયો તરફ પૂજ્યભાવ—**હિંદુ લોકોના ગાયો તરફના પૂજ્યભાવમાં પણ શારીરિક ઉત્તરિના હેતુની પ્રતીતિ થાય છે. ગાયને પવિત્ર અને પૂજ્ય માનવી એ આર્થ આચાર છે અને આ આચાર કોઇ પણ પ્રકારના વહેમ કે ધર્માધપણના મનસ્વીપણામાંથી ઉપસ્થિત થયેલ છે એમ માનવું નહિ જોઇએ. ખાનપાનના સર્વ પદાર્થોમાં ગાયના દુધને સર્વોત્તમ સાત્ત્વિક પદાર્થ માનેલ છે અને રસાયનિક ધર્મથી તપાસતાં ગાયના



દુધમાં ખરેખરો એવો ગુણ છે. દરેક પદાર્થ તેના ઉપયોગીપણાથી અથવા પરમાર્થ પરાયણપણાથી પૂજ્યપણાને પામે છે. અને તેથીજ ગાયને પૂજ્યપણું પ્રાપ્ત થયેલું છે જે વધારે ઉપયોગી છે તે વધારે પૂજ્ય છે. તે પદાર્થ વિજ્ઞાન અને અર્થશાસ્ત્રની ઉંડી સમજણમાં રક્ષણીય એટલે રક્ષણ કરવા લાયક છે. આ દ્રષ્ટિથી જોતાં માત્ર તેના દુધના માટેજ નહિ, પણ તેના સર્વ પદાર્થોના ઉપયોગીપણાને માટે ગાયને પૂજ્ય માનવાના આર્થ આચારમાં શારીરિક ઉન્નતિનો એક મોટો સવાલ સમાએલો છે.

**અહ્નયર્થ**—અહ્નયર્થ પાળવાનું એ માત્ર આચાર કે રીત નથી, પણ આર્થ ધર્મ-શાસ્ત્ર એટલે કાયદાની અતિ ધણી મહત્વની આજ્ઞા છે, અને જોકે એ આજ્ઞાના પાલનનો હાલમાં કેવળ લોપ થયો છે, તો પણ આર્થ ધર્મશાસ્ત્રકારોએ તો તે વાતને અતિધણું મહત્વ આપીને તેને માણસની જીંદગીના ચાર ચિલાગોમાં પ્રથમ નંબરે મૂકીને તેને પાળવાનો વિધિ ફરમાવ્યો છે. વળી ઉત્તમ મધ્યમ અને નિકૃષ્ટ એવા તેના ત્રણ દરજ્જા પણ કહેલા છે. ૪૮ વર્ષની વયસુધી અહ્નયર્થ પાળવું એ ઉત્તમ અહ્નયર્થ, ૩૬ સુધીનું મધ્યમ અહ્નયર્થ અને ૨૪ સુધીનું નિકૃષ્ટ એટલે અધમ પ્રકારનું અહ્નયર્થ ગણવામાં આવેલું છે. ખેદની વાત છે કે હાલમાં એ અધમ પ્રકારનું અહ્નયર્થ પણ પાળવામાં આવતું નથી. હાલમાં જે અવ્યવસ્થા ચાલે છે તેને અહ્નયર્થને બદલે બ્યભિચાર અથવા બ્રષ્ટાચાર નામ આપીએ તો તે બ્રષ્ટાચારનો પાછો કયો દરજ્જો આપવો એ પણ વિચાર કરવા જેવી વાત છે. પણ આર્થ ધર્મશાસ્ત્રકારો અને વિદ્વાનોએ શારીરિક, માનસિક અને આત્મિક ઉન્નતિના પાયારૂપ એ આચારને ધર્માચારનાં ફરમાનોમાં દાખલ કરી દીધેલ છે. આંહી પણ આર્થ આચારોના પાલનમાં શરીરના પાલનનો જ ઉત્તમ હેતુ કેવી રીતે સાચવેલો છે તેની સાબીતી મળે છે. અહ્નયર્થનો આ પ્રકારની ઉન્નતિ સિવાય બીજો કયો હેતુ છે ? શું આર્થ ધર્મશાસ્ત્રની આજ્ઞાએ અને તેના આચારો હેતુ વગરનાં મનસ્વી અને કપોલ કલ્પિત ધોરણો છે ? પ્રાચીન મહર્ષિઓમાં આંધેલાં એ ધોરણો કાંઈ પણ સાર-હેતુ-વિનાનાં હોય એવું અમો માની શકતા નથી. અંધ શ્રદ્ધાવાળો વર્ગ પ્રાચીન ધોરણોના પાલનમાં હેતુનો સ્વીકાર કરવાને ના પાડે છે અને એ ધોરણોમાં હેતુ ગમે તેવો હોય પણ શાસ્ત્રની આજ્ઞા છે માટે તેનું પાલન કરવું એવી દલીલ લાવે છે. આવી અર્થ વગરની દલીલથી તેમણે નવી પ્રજાની શ્રદ્ધા ઓછી કરી છે અને તેથી એવા ઉત્તમ આર્થ આચારોનો લોપ થયો છે અને અંધ અશ્રદ્ધાવાળાં નવીન લોકોને પ્રાચીન આચારોનું રહસ્ય નહિ સમજવાને લીધે તેઓ તો પ્રાચીનતાને ફેંકી દઈ નવીનતાને ગ્રહણ કરવાને તત્પર થયેલા છે. આ પ્રમાણે થવાથી પ્રાચીન મહર્ષિ લોકોએ આંધેલા ઉત્તમ ધોરણોનું છેદન બેદન થઈ ગયું છે.

**દેવપૂજા**—પોતાના ઇષ્ટદેવની પૂજા કરવાની વિધિમાં જેમ ઇશ્વર ભક્તિ અને ઇશ્વર પ્રાપ્તિનો હેતુ રહેલો છે-તેમ શરીરના સંક્ષણનો હેતુ પણ તેમાં સારી રીતે સંજોગપન કરેલો છે. મૂર્તિપૂજાદ્વારા ઇશ્વર (દેવ) પૂજાની વિરૂદ્ધમાં જેટલી દલીલો આપવામાં આવે છે એટલીજ દલીલો તેના તરફેણમાં મળી આવે છે અને શરીર સંરક્ષણનો એક સર્વોત્તમ હેતુ તેથી સચવાએલો હોવાથી એની તરફેણની દલીલોમાં ખેવડો વધારો થાય છે. દેવ પૂજા કરવાના નિયમિત અને નિયતકર્મથી માણસો પોતાના વર્તનમાં નિયમિત થતાં શીખે

છે. આ દેવપૂજા તેમને પ્રાતઃકાળમાં સ્નાન કરવાનું શીખવે છે અને સ્વચ્છ તથા એકાંત સ્થળમાં બેસીને અમુક વખત સુધી ઈશ્વરની આરાધના કરવાનો નિયમ પણ તેથી સચવાય છે અને દેવપૂજના વિધિમાં પુષ્પ, ધૂપ, દીપ, વગેરે સુગંધિ અને હવાને શુદ્ધ કરનારાં દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કરવાની આગ્રામાં દેવપૂજા કરનાર તેમજ ઘરમાં રહેનારા લોકોની આરોગ્યતાનો ઉત્તમ હેતુ પણ સચવાય છે. પુષ્પ, ધૂપ, દીપ, વગેરે દ્રવ્યોની સુગંધિથી હવાની કેટલી શુદ્ધિ થાય છે તથા તેવી શુદ્ધ હવા શરીરને કેટલો બધો ફાયદો કરે છે, તે ઉપદેશ વિસ્તારથી લખવાની અહીં જગ્યા નથી, કોઈ બીજે પ્રસંગે તે વિષે વિસ્તારથી લખવામાં આવશે. દેવપૂજાની પ્રાચીન રીત ઉપર અશ્રદ્ધા રાખનારા જીવાનો કહે છે કે બાગબગીચામાં ફરવા જવાથી તથા પાસે કપુર વગેરે સુગંધિ પદાર્થો રાખવાથી એ હેતુ પાર પડી શકે છે. દેવપૂજામાં રહેલા ઈશ્વર ભક્તિના સર્વોત્તમ હેતુને બાદ કરતાં પણ આ અશ્રદ્ધાળુ જીવાન પ્રજા દેવપૂજના નિયમિત ક્રમ વિના બાગ બગીચાની હવાનો કેટલો લાભ લે છે તેનો વિચાર કરીએ. પોતાના ઘરમાં ધારે તો દરેક માણસ એકેક ખુણે બેસીને અરધા કલાકને માટે એક ઉત્તમ બાગ બનાવી શકે. એક પૈસાના ખર્ચમાં તે બાગનાં પુષ્પોની સુગંધ ઉપરાંત કપુર, ધૂપ, દીપ, વગેરે દ્રવ્યોની સુગંધિ વાળો શુદ્ધ પ્રાણવાયુ (Oxygen) પણ મેળવી શકે. ઘર બાગળ એવા અરધા કલાકે તો આપણે અસંખ્ય ગુમાવી દઈએ છીએ, તેમાંનો એક અરધો કલાક આ કામ માટે સહેલથી કાઢી શકાશે. અમે પૂછીએ છીએ કે બાગ બગીચાની હવાની દલીલ કરનારા કેટલા જીવાનો નિયમિત બાગ બગીચામાં હવા ખાવા જાય છે? અરે! હિંદુસ્તાનના નિર્ધન શહેરોમાં બાગ બગીચાના સાંસાં છે, બાગ બગીચાના ઉપાસકોનો સંભવજ ક્યાં રહેો? ગામડાંનું તો પૂછવું જ શું? તેમ છતાં આપણે પ્રત્યક્ષ પુરાવાથીજ વાત કરીએ! બાગ બગીચાની દલીલ કરનારા નવીન જીવાનોમાં તકલાદી શરીરનું નિસ્તેજ તપાસો અને પૂજાની ઝોરડી બાગ બનાવી દેવપૂજા કરનારા શ્રદ્ધાળુ લોકોમાં શરીરની કાંતિ જુઓ! ત્યારે નવીન કેળવણીના સંસ્કારોની સાથે શરીર અને મન ઉભયને જે સારા સંસ્કારો આપવાવાળી દેવપૂજાનો શા માટે અનાદર કરવો જોઈએ? આવી રીતે આ દેવપૂજાનો પ્રાચીન આચાર આત્મિક ઉન્નતિ અને ઈશ્વર પ્રાપ્તિની સાથે સાથે શારીરિક ઉન્નતિનું પણ પોષણ કરે છે. મરીબ મહેનતુ લોકો જેઓને બિચારાને બાગ બગીચાની હવા લેવા જવાને સમય મળી શકતો નથી તેવા લોક પણ પોતાના ઘર બાગળ ધારે તો એક પાછનો સુગંધિ ધૂપ લઈ પા કલાક એકાંતમાં બેસી ઈશ્વરની ભક્તિ કરી શકે અને કેટલાક કરે પણ છે. તો પછી જે લોકોને ઈશ્વરે અનુકૂળતા આપેલી હોય તેવા લોકોએ આવા બેવડા લાભને શા માટે ખોવો જોઈએ? હિંદુ લોકો તથા જૈનલોકોનાં દેવળ તેમજ મુસલમાનોની મસ્જિદોમાં જ્યાં સર્વ પ્રકારની સ્વચ્છતા અને સુગંધિ દ્રવ્યોની ખુશબો અહેકી રહેલી હોય છે, ત્યાં જ્યાં બે ઘડી બેસવાથી કે ઉપાસના અથવા બંદગી કરવાથી મન કેટલું બધું પ્રકુલિત તથા પ્રસન્ન થાય છે તે વાત અનાસ્તિક લોકોના અનુભવમાં આવી શકતી નથી પણ સુગંધિ દ્રવ્યો હવા અને વાતાવરણની શુદ્ધિ કરે છે અને તેની માણસના શરીર પર સારી અસર થાય છે, તે વાત વૈદ્યકશાસ્ત્ર અને અનુભવથી સિદ્ધ થયેલી હોવાથી અમે આ પ્રાચીન ઉત્તમ આચારનું પાલન કરવાની લક્ષામણુ કરીએ છીએ.

## “ માનસિક ઉન્માદ અથવા મનની વિષમતા. ”

સંસારમાં પણ પ્રકૃતિની વિષમતા સર્વત્ર નજરે પડે છે. કેટલીક રીઠ્ઠીઓ અને રીવાજો હાનિકારક છે, એવું સમજવા છતાં તેનો ત્યાગ નથી કરતા, એ ઉન્માદ નહિ તો ખીજું શું ? આઠ આઠ વર્ષની બાળકીઓનાં બાળલગ્ન કર્યા પછી તેઓ રાંડી બેસે છે ત્યારે પોક મૂકી મૂકીને રડીએ છીએ એ પ્રકૃતિનોજ વિષમ યોગ છે. બળરતી વેપારતી વસ્તુઓની પેઠે દીકરીઓનાં વેચાણ અને સાટાં કરીએછીએ અને તે વખતે તેમના સુખનો લેશ માત્ર પણ વિચાર કરતા નથી અને દીકરી રોટલા વિના રોતી કકળતી ઘેર આવે છે ત્યારે પરતાવામાં પડીએ છીએ એ પણ પ્રકૃતિની વિષમતાજ છે. જે દુષ્ટ દીકરીઓને દુઃખ દેવાવાળા છે તેમને કુલિન માનીને ઉલટા પૈસા ધુન્ને ધાલીને પરાણે દીકરીઓ આપવા જઈએ છીએ અને ઘરબાર વેચીને વરા કરીએ છીએ, એ ઉન્માદ નથી તો ખીજું શું છે ? જે પ્રકૃતિનો સમાન યોગ હોય તો આ બધી વાતોમાં વિવેક ભરેલો વિચાર કરીને યોગ્ય પગલું ભરત. પણ આપણે આપણા મનનું સમતોલપણું ખોયું છે અને તેથી સારાસારનો વિચાર કરી શકતા નથી. આપણને આ એક માનસિક રોગ લાગુ પડેલો છે. જેઓ આ સાંસારિક ઉન્માદ રોગને મટાડી સુધારો કરવા માગે છે તે સુધારાવાળાઓ પણ ઉન્માદ રોગથી મુક્ત હોય એમ જણાતું નથી. ન્યારે જુના વિચારના લોકોની પ્રકૃતિમાં હીન યોગ થયો છે ત્યારે સંસાર સુધારાની પ્રકૃતિમાં અતિયોગ અને મિથ્યાયોગ થયો છે. વાસ્તવિક સુધારામાં સુધારો જેવાય ત્યાંસુધી તો સુધારણાનો સમાન-યોગ થાય, પણ જે વાતમાં સુધારો નથી તેને પણ સુધારો સુધારો કુદી બેસાડયો, એ તો મિથ્યા અને અતિયોગવાળો ઉન્માદ રોગ કહેવાય. જે દિશામાં સુધારાનું એક બિંદુ પણ નથી હોતું તેમાં સુધારો મોટા મહાસાગરને દેખે છે અને તાળીઓ પાડવા મંડી જાય છે ! હું સત્ય સુધારાને મારા અંતઃકરણથી ચાહું છું અને બાળલગ્ન બંધ કરીને લગ્નની ઉંમર વધારીએ નહિ તો જે વિધવા વિવાહની સામે લગભગ આખો હિંદુ સંસાર વિરૂદ્ધતા બતાવે છે તે વિધવા વિવાહની હું પણ અમુક શરતોથી અને અમુક પ્રમાણથી આવશ્યકતા જેવું છું. હાલનો સંસાર સુધારો સોળ ચડાવીને પોતાને જોડે મનાવવા ધારે છે એ તેનો એક પ્રકારનો ઉન્માદ છે. આવા ઉન્માદ રોગને લીધે સુધારો ધોળે દહાડે ઠગાય છે. સુધારાનો ઉદ્દેશ સુધારણાનોજ છે તેમાં કાંઈપણ શક નથી, પણ ઉન્માદ રોગને લીધે સુધારાને સારાસારનો વિચાર સુજતો નથી અને તેથીજ જેમ એક ઉન્માદી-ગાંડાની પછવાડે લોકો ચુંથણા પાડે છે તેમ ઉન્માદી સુધારાને લોકો વગોવે છે. સુધારો ગુણ (Quality) માં છે, સંખ્યા (Quantity) માં નથી. હાલનો સુધારો પુર્નલક્ષનાં જોડાંની સંખ્યા ઉપર સુધારો મનાવે છે પણ એમ સોળ ચડેથીજડ થવાયજ નહિ, એ વાત સંસારસુધારે પ્રથમ લક્ષમાં રાખવાની છે. અર્થાત, સંસારસુધારાને પણ ઉન્માદ રોગ લાગુ પડેલો છે તેથી જેમાં સુધારો નથી તેમાં સુધારો જેવામાં આવે છે અને જેઓ અંતઃકરણથી સુધારાવાળા નથી પણ ઢોંગી છે તેમને સુધારો સુધારાના સ્તંભ જેવા માની લે છે, કેમકે મનની વિષમતા થયેલી હોવાને લીધે ખરા ખોટાની પરીક્ષા થઈ

શક્તી નથી અને પછી આંવા કારણથી ન્યારે લોકો સુધારાને વખોડે છે ત્યારે સુધારો ચીડવાઈ જઈને લોકોને ગાળો ભાંડવા મંડી જાય છે. આ પણ ઉન્માદ રોગ નહિ તો ખીજું શું ?

ધર્મના સ્થાનો પણ ઉન્માદના ચેપ વિનાં કોરાં રહ્યાં નથી. ત્યાં પણ ઘી વિનાના લુખા લાડુ થતા જોવામાં આવે છે, અને તેથી સત્વ ગુણના સાંસા થયા છે ! મંદિરમાં સત્વગુણ-લીનો ઉપયોગ ઝોછો થવા લાગ્યો છે અને રજેગુણી ખાંડ અને તમેગુણી લોટનું પ્રમાણ વધવા માંડ્યું છે અને આવા લુખા લાડુથી બિચારા લોકોના પેટમાં ચુંક ચાલવા માંડી છે. ન્યાં સત્વગુણ પ્રધાનવાળું ગૌરવ અને ગાંભીર્ય જોઈએ ત્યાં રજેગુણી તાલમેલ, તમાસા અને તોફાન વધ્યાં છે, જે સ્થળોમાં પૂર્ણ સુખશાંતિ જોઈએ તે ધાંધલ, કલેશ અને કુસંપના ધામ થઈ પડ્યાં છે. અમે એથી વધુ બોલવા ખુશી નથી. ધર્મ અને નીતિનું નામ નિશાન પણ રહ્યું નથી. ધર્મીયાર્યો પોતાનો ધર્મ ભૂલ્યા છે અને તેથી લોકો પોતાના ધર્મ, કર્મ અને કર્તવ્યથી વિમુખ થયા છે. ન્યાં સત્વ ગુણનો પ્રધાનપણે વાસ હોવો જોઈએ ત્યાં રજેગુણ પૂર્ણ જોરમાં પ્રકાસી રહ્યો છે, એ પ્રકૃતિનો એક પ્રકારનો વિષમ યોગ છે. ધર્મના સ્થાનકોમાં પ્રકૃતિનો વિષમ યોગ થયા છતાં અંધ શ્રદ્ધા તેમાં વિષમ યોગ થયેલો દેખી શક્તી નથી અને આંખો મીચીને દોડા દોડી કરે છે એ પણ એક પ્રકારનો ઉન્માદ છે.

આ પ્રમાણે સર્વત્ર પ્રકૃતિમાં વિકાર થયો છે, ક્યાંઈ હિનયોગ, ક્યાંઈ અતિતોગ, ક્યાંઈ મિથ્યાયોગ અને ક્યાંઈ વિષમયોગ થયેલો જોવામાં આવે છે. સંસાર વ્યવહારમાં દુઃખનું કારણ આ પ્રકૃતિનો વિષમ યોગજ છે. એક વ્યક્તિથી માંડીને એક આખી કોમ અથવા આખી પ્રજામાં પ્રકૃતિની એવી વિલક્ષણતાનો વાસ થાય છે, કે જેને લીધે તે આખી કોમ અથવા આખી પ્રજામાં એ જાતનો ઉન્માદ ચાલે છે. દરેક સ્થળને તેની ખાસીયતો હોય છે અને તે ખાસીયતો તે સ્થળમાં એક જાતના ઉન્માદ અથવા ઘેલછાની પેઠે વૃદ્ધિગત થતી ચાલે છે. તે તે જાતના ઉન્માદના એટલે પ્રકૃતિની વિષમતાના જંતુઓ જ તે તે સ્થલની હવાનું જાણે પોપણ કરતા હોય એવી રીતે વિધવિધ પ્રકારના ઉન્માદી ચાલો પ્રચલિત થયા હોય છે. આવાં ઉન્માદી આચરણોની અત્રે નોંધ કરવા માંડીએ તો એક આખું પુસ્તક લખાય. એકંદર દેશની પ્રજાની પ્રકૃતિમાં મ્હોટો વિકાર થયો છે, અને પ્રકૃતિના સમાન યોગ તજો કામ કરનારા ઘણા થોડા લોકો જોવામાં આવે છે. પ્રજાનું એક મંડળ ન્યારે રાજ્યના કાયદાકાનુનો અને વ્યવસ્થામાં ખામીઓ સુધારવા ઉલોગ કરે છે ત્યારે એક ખીજો વર્ગ એ ખામીઓમાં ખુબીઓ જુવે છે. એકજ જમીનના ઉપર વસનાર અને એકજ પ્રકારના સમાન સ્વાર્થોમાં સાથે રહેનાર પ્રજામાંથી એક વર્ગ જે કહે છે તેને ખીજો તોડી પાડવા પ્રયાસ કરે છે એ પ્રકૃતિની વિષમતા અથવા ઉન્માદ નહિ તો ખીજું શું ? સ્વાર્થનો આતયોય એ પણ એક પ્રકારનો ઉન્માદ રોગ. રાજ્યના આશ્રયમાં દબાયેલા લોકો અથવા રાજ્યની મહેરબાની મેળવવાને ફાંફાં મારનારા લોકોને પોતાની પ્રકૃતિમાં જાણી જોઈને કૃત્રિમ ફેરફાર કરવો પડે છે, અને એવી રીતે કૃત્રિમ યોગ થયો એ પણ ઉન્માદ જ છે. જે જગતમાં સર્વત્ર પ્રકૃતિનો સમાન યોગ હોત તો જગતના લોકોમાં આટલો બધો વિરોધ અને વાંધો હોવાનો સંભવજ નહોતો.

## શારીરિક આરોગ્ય સાથે સદાચારનો સંબંધ.

પ્રજ્ઞના મન પર ઠસાવવાને અત્રે અમારા આ પત્રમાં વારંવાર પ્રયત્ન કરેલો છે અને હજુ પણ ઠસાવવા માંગીએ છીએ કે પ્રજ્ઞની નીતિ-રીતિ અને સદાચારનો મુખ્ય આધાર શારીરિક આરોગ્ય અને શારીરિક સુધારણા પર ટકી રહેલો છે. “આરોગ્ય શરીરમાંજ આરોગ્ય મન” હોય છે, અને આરોગ્ય મન એજ સદચાર અને નીતિનું મુખ્ય સાધન છે. પણ અનારોગ્ય શરીરને આરોગ્ય બનાવવામાં જેટલી મુશ્કેલી છે તેથી વિશેષ મુશ્કેલી આરોગ્ય અને અનારોગ્ય શરીરનો નિર્ણય કરી આરોગ્યની મર્યાદા આંધવામાં રહેલી છે. વૈદ્ય વિદ્યાનો ધંધો કરનારાઓનો મોટો ભાગ પણ આ વાતનો નિર્ણય કરવામાં ગંભીર ભુલો કરતો જણાય છે, અને જે માણસો આરોગ્ય નથી તેમને આરોગ્ય માને છે અને જેઓ આરોગ્ય છે તેમને અનારોગ્ય માને છે. તથાપિ વૈદ્ય વિદ્યામાં ઉંડા ઉતરેલા વૈદ્યો અને સ્થુળ તથા સૂક્ષ્મ શરીરનો નિકટ સંબંધ સમજનારા વિદ્યાનો સારી રીતે સમજે છે કે, માણસ જાતના શરીરમાં આરોગ્યનાં પરમાણુઓના પ્રમાણમાં તેમનામાં સદાચાર અને નીતિનાં પરમાણુઓ હોય છે. આ વાત ખરી છે અને અનુભવમાં પુરેપુરી આવી શકે છે. અહિં આપણે જે જે માણસોને જોઈએ છીએ તેમાંના કેટલાક દેખીતા બહુજ તંદુરસ્ત હોય છે, તથાપિ તેઓમાં ખરી આરોગ્યતાનાં તત્વો એટલાં હોતાં નથી. અને તેના પ્રમાણમાં તેમનામાં નીતિનાં તત્વો પણ ઓછાં હોય છે. બીજી તરફથી જેઓ શરીરે દુર્બળ દેખાતા હોય છે, તેમાંના બધા અનારોગ્ય હોય છે એમ પણ કહી શકાતું નથી. ઘણાક દેખીતા દુર્બળ અને માંદા માણસોમાં પણ તંદુરસ્તીના પરમાણુઓ ધાર્યા કરતાં વધારે હોય છે અને તેથી એવાં માણસોમાં પણ સદાચારનાં તત્વો વિશેષ હોય છે. અર્થાત્ શરીરના જડાપણા કે પાતળાપણા ઉપરથી શરીરની આરોગ્યતા અથવા સદાચારપણાનું માપ કરી શકાતું નથી. ફ્રેનોલોજી (Phrenology) એટલે મસ્તિક શાસ્ત્ર અથવા કપાળ વિગેરે મુખાકૃતિ ઉપરથી ગુણુ અવગુણની પરીક્ષા કરવાનું શાસ્ત્ર આ વાતનો કેટલોક સાચો પુરાવો આપી શકે છે. ગમે તેમ હો, પણ શરીરની આરોગ્યતા એજ સદાચારની નિશાની છે અને સદાચારી અને નીતિમાન માણસોમાં આરોગ્યતાનાં પરમાણુઓ વિશેષ હોય છે. માણસોના ચહેરાપરથી, તેમની બોલચાલ ઉપરથી, અને તેમની વર્તણૂંક ઉપરથી જેમ આરોગ્યની પરીક્ષા થાય છે તેમ સદાચારની પણ પરીક્ષા થાય છે. અ,વી રીતે આરોગ્ય અને સદાચારને નિકટ સંબંધ હોય છે. વિશેષ કરીને બહુ અનુભવ અને સૂક્ષ્મ અવલોકન આ વાતની પરીક્ષા કરી શકે છે, અને દેખીતા આરોગ્ય માણસોમાંથી અનારોગ્યને અને સદાચારી કે દુરાચારીને તારવી કાઢે છે.

હવે, શારીરિક સુધારણાથી સદાચારના પરમાણુઓ વધારી શકાય કે નહિ એ વિષે વિચાર કરીએ. અમે ઘણી વખત આજ યોપાનીઆમાં ઇસારો કરેલો છે કે, આરોગ્યદાયક ખાનપાનથી માણસોના શરીરમાં આરોગ્યતાનાં પરમાણુઓ વધે છે તેથી માણસના સ્વભાવ અને વર્તનમાં સુધારો થઈ શકે છે. જન્મ આપતાં માયાપોએ

પોતાના રોગ કે આરોગ્ય અને સદાચાર કે દુરાચારનો આપેલો વારસો ઉત્પન્ન થનાર પ્રજાના ઉપર વધારે અસર કરે છે અને બહુધા માયાપ જેવાંજ તેમનાં બાળકો પેદા થાય છે. આ વાત પ્રત્યક્ષ પ્રમાણથી પણ સિદ્ધ થયેલી છે. પણ સવાલ એ છે કે, જે વારસો લઈને માણસ અવતરે છે તે વારસામાં જ્ઞાનપાન અને બહારનો બીજો સહવાસ ફેરફાર કરી શકે છે કે નહિ ? અમારૂં તો આ સંબંધમાં એવું માનવું છે કે, જ્ઞાનપાન સહવાસ અને સોજત માણસનો સ્વભાવ ફેરવી શકે છે અને તેના વર્તનમાં ઘણો મોટો ફેરફાર અને સુધારો અથવા બગાડો કરી શકે છે. ઘણા સદાચારી માણસોને દુરાચારમાં પડતા અને દુરાચારી લોકોને સદાચારને રસ્તે ચડતા જોયા છે. આ ફેરફાર શાથી થાય છે ? તેના શરીરનાં પરમાણુઓ શાથી ફેરે છે ? જ્ઞાનપાનથી અને સંગતના બળથી કે શિક્ષણથી જેવું જ્ઞાનપાન તેવું શરીર બંધાય છે અને શરીર બંધાવા પ્રમાણે મન તથા તેની વૃત્તિઓમાં પણ ફેરફાર થાય છે. વૈદ્યકનો ધધો કરનારાઓ અવલોકનથી જુએ તો માલમ પડે કે તેમની દવાઓથી માણસોના શરીરમાં રોગ મટાડવાની સાથે બીજો કાઈ ફેરફાર થયો છે કે નહિ. વૈદ્યકના ચાલતા ધંધામાં આ વાત તરફ બિલકુલ લક્ષ આપવામાં આવતું નથી તથાપિ ખરેખરા વૈદ્યો અને ડોક્ટરો આ વાત જેમ સમજી શકે છે તેમ તે પ્રમાણે વર્તવાનો પ્રયત્ન પણ કરે છે. જેમ જ્ઞાનપાનના પદાર્થો સાત્ત્વિક તેમજ તામસી હોય છે, તેમ દવાઓ પણ સાત્ત્વિક અને તામસી સ્વભાવની પણ હોય છે. હાલમાં તામસી સ્વભાવની દવાઓનો વપરાશ વિશેષ વધતો ચાલ્યો છે અને માણસ જાત નીતિના વિચારોમાં ઉતરતી જાય છે તેનું પણ આ એક મુખ્ય કારણ છે. ખોરાક પણ એજ અસર કરે છે. અમે જાતે ખોરાકની અને દવાઓની આ અસરનો અનુભવ કરેલો છે અને એવા સાત્ત્વિક ખોરાક પર અને ઔષધો પર માણસોને રાખીને તેમની ખાત્રી કરી આપેલી છે કે ખોરાક અને દવાઓ માણસના સ્વભાવ અને ગુણદોષ પર ઘણી અસર કરે છે. તામસી ખોરાક ખાનારા લોકોનો સ્વભાવ તામસી હોય છે અને હલકા વર્ગના નીચ લોકો તેમજ જે લોકો તામસી ખોરાક વિશેષ ખાતા હોય છે તેમના વર્તનમાંથી આ વાતનો પુરાવો મળી શકે છે. આવાજ કારણને લીધે ખરેખરા પરોપકારી અને લોકોનું હિત ધ્વંષિતવાળા વૈદ્યો તથા ડોક્ટરો દરદ મટાડવાના કામમાં પણ જેમ અને તેમ નિર્ભય એટલે શાંત સ્વભાવની સારી દવાઓનો ઉપયોગ કરે છે, અને જે દવાઓ રોગ ઉપર કદિ વધારે જય મેળવે પણ શરીરને બીજી રીતે નુકશાન કરે એવી નુકશાનકારક દવાઓનો પોતાનું ચાલતા સુધી ઉપયોગ કરતા નથી. આ સિદ્ધાન્તને બરાબર સમજવાળો અને તેને અનુસરી ચાલવાવાળો જે કોઈ પરોપકારી પુરૂષ અમારા જેવામાં આવેલ હોય તો તે સ્વર્ગવાસી વૈદ્યરાજ અંકુલટી હતા. તેઓ પોતાની જીંદગીના પાછલા ભાગમાં એવાજ પ્રયોગોમાં ઉતર્યા હતા, અને લોકોને આ પ્રયોગો કંટાળા ભરેલા લાગતા હતા અને તેથી કુટલાક અવિચારી લોકો એ મહાપુરૂષની તેમના આવા પ્રયોગોને માટે નિંદા કરતા હતા, તથાપિ એ પરોપકારી પુરૂષે તેવા સાત્ત્વિક પ્રયોગોમાં પરિણામે લોકોનું કલ્યાણ અને હિત જોયું હતું.

આ ઠેકાણે અમેને એક વાત યાદ આવે છે, તે એકે લોકોમાંથી ધૈર્યનો નાશ થયો છે, અને તાત્કાલિક કાયદા તરફ સર્વની દોડ છે. જેમ વેપાર રોજગારમાં પણ થોડી મહેનતે

મોટા તડાકા મારી લેવાના જુગારો અને સટાઓ કરવા તરફ આજકાલ લોકોનું વિશેષ વલણ જોવામાં આવે છે, તેમ શરીરને પણ કોઇ જલદી સાફ કરી આપે એમ સૌ ધિંગ્ણે છે, પછી પરિણામે સટાના ધંધામાં પાયાભલી થવાની છે અને એકદમ સારી થઈ જવાની ઉતાવળમાં અયોગ્ય દવાઓને લીધે રોગનો ઉથલો થવાનો છે અથવા એક રોગ દબાઈને તેમાંથી બીજી બલા નળવાની છે, એ વાતનો લાંબો વિચાર થોડાજ કરે છે. ઉપચારકોએ પણ લોક રચીને અનુસરી ગાકું ધકેલવા માંડેલું છે અને આંખળાં, ગળો, વગેરે આ દેશની અમૃત સરખી દવાઓથી ધીમે ધીમે કાર્ય સિદ્ધ થવાની સાથે દરદીની પ્રકૃતિમાં ઉત્તમ પરમાણુઓ નાખવાને બદલે સોમલ ( આર્સેનિક ), વજનાગ ( એકોનાઈટ ), ઝેરકાચલાં ( રીકન્યા ), કવિનાઈન ( મોટા વજનમાં ઝેરી થાય છે ), એન્ટીપાઈરીન, એન્ટીફેશીન. ફેનાસીટીન, ધંતુરો ( સ્ટ્રેમોનિયમ ), અફીણ ( આપીયમ- મોર્ફીયા વગેરે ) જેવી ઝેરી અને તામસી દવાઓનો છુટથી ઉપયોગ કરી લોકોના શરીરમાં તામસી પરમાણુઓનાં બી વાવવા માંડેલાં છે. પરિણામે લોકો મરો કે જીવો પણ તરત દરદ મટાડવાથી લોકો તરત દોડતા આવે છે અને ડાક્ટર સાહેબના પર ફીદા ફીદા થઈ ખુશીથી મોં માગ્યા પૈસા આપી ફરી જલદી તાવ ઉતારી નાખવાની ઉતાવળમાં ફરી એજ દવા આપવાની આજીજી કરે છે. ડાક્ટર સાહેબ એકજ દિવસમાં તાવને ગુંગળાવી મુંઝવી દેકાણે કરે છે. દરદી ડાક્ટર સાહેબની દવાનાં વખાણ કરે છે. વાહ દવા ! દવાની અસર ઉતરી કે ફરી છુપાઈ રહેલો ભાઈબંધ તાવ આવીને ઉભોજ છે ! અસ્તાન બિચારો દરદી ડાક્ટર સાહેબની દવાપર ફીદા થઈ પડેલો રહેવાથી ત્રીજી ચોથીવાર પણ એજ દવાની માગણી કરે છે. ” આપની પેલી દવા તો ઘણીજ અકસીર છે. એકજ દિવસમાં તાવને કાઢી નાખે છે પણ સાલો ફરી આવી જાય છે ! માટે આજ પણ એજ દવા આપજો સાહેબ ! ડાક્ટર સાહેબ શીશી ભરી આપે છે ! ઘણીએક ડિસપેન્સરીઓમાં અને ઉટવૈદ્યાની વેપારી વખારમાં વિશેષ કરીને આવોજ ધંધો ચાલતો જોવામાં આવે છે. આ બધી હકીકત અમારો લખવાનો તાત્પર્ય એજ છે કે, લોકોની સમજ બહુ ટુંકી છે અને તાત્કાલિક ફળ મેળવવા તરફ વૃત્તિ વધી જણાય છે, પણ તેનું પરિણામ ઘણુંજ ખોટું આવે છે અને પ્રજા આરોગ્ય અને સદાચારમાં આગળ વધવાને બદલે પાછળ પડે છે.

ત્યારે, ખાનપાન અને શિક્ષણથી લોકોની નીતિ અને સદાચારમાં ફેરફાર કરી શકાય છે અને અમારા એ અભિપ્રાયને મજબુતી મળે, એવો એક અખતરો અમેરીકા ખાતે ન્યુયોર્ક શહેરની એક શાળામાં હાલમાં ચાલતો થયો છે. શારીરિક સુધારણાથી નીતિની છાપમાં કાંઈ સુધારણા થઈ શકે છે કે નહિ, તેનો અનુભવ લેવાને માટે શાસ્ત્રીય ધોરણ- પર ત્યાં શોધ થતો જોવામાં આવે છે. તે શાળામાંનાં ( ૧૦૦૦ ) છોકરાં તથા છોડીઓ ઉપર તે શાળાના અધ્યક્ષ ડાક્ટરે આ અખતરો એક વરસ થયાં ચાલતો કરેલો છે, તેમ કરવામાં તેનો હેતુ તે છોકરાંઓની મનની, નીતિની અને શરીરની ખામીઓને સુધારી તેમને સદાચાર, શારીરિક આરોગ્ય અને સુંદરતાના ઉત્તમ માર્ગપર લાવવાનો છે. આ એક વર્ષના અનુભવથી તે વિદ્વાન ડાક્ટર કાંઈ પણ શક અને અપવાદ વગર જણાવે છે કે, શરીરના સુધારાના પરિણામમાં તે છોકરાંઓનાં મન કેળવાઈ તેઓ સદાચારમાં

આગળ વધવા માંડેલા છે. તે કહે છે કે, “ જેમ જેમ છોકરો શારીરિક સ્થિતિની સમાનતા ( Normal ) એ પહોંચે છે તેમ તેમ તેનું મન અપળ થાય છે તથા વિશેષ ધારણા-શક્તિ મેળવે છે અને નીતિનાં પરગાળુઓ મળ્યુત થતાં જાય છે. ”

## “ સંકલ્પબલ અને નિયમોની શરીરપર અસર ”

અધ્યાત્મ વિદ્યાએ અને શરીર સાથે નિકટ સંબંધ રાખતી યોગ વિદ્યાએ આજકાલ અજ્ઞાનના અંધકાર ઉપર પ્રકાશ આપવા માંડેલો છે, અને ઔષધોના અને દવાઓના નાનાં પ્રકારના ધુંટડાઓ ખતાવી લોકોને દવાઓના જોર ઉપર માંડ માંડ જીવતા રાખવાનો વૈદ્ય મંડળમાં જે ભારે પ્રયાસ અને શ્રમ જગતમાં જરી રહ્યો છે તે પ્રયાસ મોટે ભાગે નફામો અને નુકસાનકારક છે એવું દાખલા પુરાવાથી સિદ્ધ કરવાને વારતે એ વિદ્યાઓના દૈવી પ્રતાપની પ્રસાદી પામવાવાળા વિદ્વાનોની સંખ્યા વધતી જાય છે. એક વખત એવો પણ આવશે કે ન્યારે વૈદ્યાની મોટી મોટી માત્રાઓ અને ડાક્ટરોની દબદબા ભરેલી ખાટલીઓ જે આજ લોકોમાં પૂજાય છે તે પૂજનો કાળે કરીને લોપ થશે, અમે અમારા આ ચોપાનીયામાં એક કરતાં વધારે વખત જાહેર રીતે જણાવેલું છે કે, દવાઓ વડે જ જીવવું અને દવાઓ પાછનેજ જીવાડવું, એવા આ દવાના જમાનામાં લોકોની શારીરિક સંપત્તિને એક મહાન અસાધ્ય રોગ લાગુ પડ્યો છે અને તે અસાધ્ય રોગ દવાઓ ખાવા પીવાની પડેલી ટેવ સંબંધીજ છે. હાલમાં લોકોને મોટો ભાગ દવાઓ વડેજ જીવે છે, અને ન્યારે જીંદગી લંબાવવાના ધીમ સ્વાભાવિક રસ્તાઓ અને નિયમોનો લોપ થયો છે, ત્યારે વ્યાધ અને નયનાઇમાં રીયાતાં અને મરતાં મનુષ્યો આ કૃત્રિમ ઉપાયો વડે પોતાને જીવતાં રહેવાં માને છે. અમે આ સ્થિતિનું નામ “ મૃત્યુમાં જીવ ” (Life in Death) એવું આપીએ છીએ: કેમકે આવી રીતે નિત્ય દવા દારૂના કૃત્રિમ ઉપાયો વડે જીવનારાં મનુષ્યો “ જીવતાં મુવાં ” જેવા છે, અથવા મૃત્યુની સ્થિતિમાં થોડાક જીવ સાથે જીવતાં મનુષ્યો કરતાં તેઓ કંઈ પણ રીતે વધારે સારી જીંદગી ભોગવતાં હોય એમ કહી શકાતું નથી. અમારો આલોપ વૈદ્યાની સામે, કે ડાક્ટરોની સામે કે દરદ સંબંધી તેમના તરફથી પુરા પાડવામાં આવતા ઉપચારોની સામે નથી, પણ જીંદગી લંબાવવાના અને આરાગ્ય રહેવાના સ્વાભાવિક ઉપાયો અને નિયમોનો અનાદર કરીને કૃત્રિમ ઉપાયો વડેજ જીવવાની લોકોને પડેલી એક ઘણાજ હાનિકારક કુટેવની સામે છે. દવાઓ અને ઉપાયો ઘણા કાળથી ચાલતા આવે છે; પણ પ્રથમ જે વખતે દવાઓની જરૂર પડવા લાગી તે વખતે સ્વાભાવિક નિયમો પાળીને આરાગ્ય રહેવું એ નિયમ હતો અને દવા ખાવી પડે તે અપવાદ હતો. ધીમે ધીમે આજ કમ બદલાતા ગયો જણાય છે અને હવે દવા ખાવી એ નિયમ થયો છે. અને સ્વાભાવિક નિયમ પાળીને લાંબુ આયુષ્ય ભોગવવું એ અપવાદ થઈ પડેલ છે. આ નિયમ આ અપવાદ વિશે વિશેષ સ્પષ્ટપણે બોલવા દો તો મારે કહેવું જોઈએ કે સ્પષ્ટિના કુદરતી ક્રમ પ્રમાણે તો જીવવું એજ નિયમ છે અને મરવું એ અપવાદ છે. પરંતુ કાળ અને ક્રમ બદલાઈ ગયો છે અને એ બદલાયેલા કાળ અને ક્રમને લીધે જેવા રીતે સ્વાભાવિક



નિયમો પાળાને લાંબુ આયુષ્ય ભોગવવું અથવા જીવતા રહેવું એવો નીયમ હોતો તે બદલાઇને અપવાદ થયો છે અને કૃત્રિમ ઉપાયો વડેજ એ અપવાદ થયો છે, તેવીજ રીતે “ જીવતું રહેવું અથવા મરવુંજ નહિ ” એ નિયમ હોતો અને “ મરવું ” એ અપવાદ હોતો તે ક્રમ હવે ઉલટાઈ ગયો છે અને તેથી આપણે સૌ એવુંજ માની બેઠા છીએ કે મરવું એજ ખરું છે અને જીવી શકાતું નથી. આ પ્રમાણે માણસ જાતે પોતાને હાથે પોતાનાં અજ્ઞાન તથા મૂર્ખાઈથી નિયમને અપવાદ અને અપવાદને નિયમ દરાવી દીધેલ છે. લોકોના મ્હોટા ભાગે કૃત્રિમ ઉપાયોનો ભૂલ ભરેલો આશ્રય લઈને પોતાની સ્વાભાવિક હયાતીને કૃત્રિમ બનાવી દીધી છે અને તેથી આ કૃત્રિમતાના કાળમાં જીવવું એ પણ કૃત્રિમ થઈ પડ્યું છે. જીંદગી અને મૃત્યુના સંબંધમાં અમે અમારો અભિપ્રાય એક કરતાં અધિક વખત જણાવેલો છે. પૃથ્વીના લોકોમાંથી સ્વાભાવિક જીંદગી અને મૃત્યુના ક્રમનો લોપ થયો છે અને તેને ટેકાણે અકાળ મૃત્યુએ સ્થાન લીધું છે. આ સૃષ્ટિમાં મૃત્યુ એવી કોઈ વસ્તુજ હોવી નહિ જોઈએ, એમ કહેવું એ હાલના અકાળ મૃત્યુના કૃત્રિમતાના કાળમાં વિપરીત અને વિરોધવાળું લાગશે, પણ વાસ્તવિક સ્થિતિ એવીજ હોવી જોઈએ, અને અકાળ અથવા અસ્વાભાવિક મૃત્યુ નહિ, પણ માણસોના શરીરનો સ્વાભાવિક ક્રમથી વૃદ્ધિ અને હ્રાસ થવો જોઈએ અને તે સ્વાભાવિક ક્રમમાં જીંદગીના સમયની ટેડલી ગણતરી કરવી એ એક ભારે મ્હોટો પ્રશ્ન છે. આપણાં હિંદુ ધર્મશાસ્ત્રો અને પુરાણોમાં હજારો વર્ષના આયુષ્યની વાતો લખેલી છે, જેને હાલના અલ્પજીવી લોકો અસંભવિત ગણ્યાં ગણે છે, કેમકે તેમના મગજ જ એટલા બધાં નહાનાં અને અલ્પજીવી થઈ ગયાં છે કે તેમના નહાનાં અને સાંકડાં મગજમાં આવા મોટા વિચારોની સંભવના આવી શકતી નથી. તેઓ પોતાની નજરે અસાધારણ બનાવો જુવે છે; અને જો કે એ બનાવો અસાધારણ નથી પણ જગતમાં બનવાજોગ સામાન્ય બનાવો છે, તો પણ જ્યાં સુધી એવા બનાવોનું તેમને સ્વપ્નું પણ આવેલું નથી હોતું ત્યાં સુધી તેમને તે બનાવો અસાધારણ અને દૈવી લાગે છે. રેલ્વે, ટેલીગ્રાફ, ટેલીફોન અને બીજા શોધો નહોતા થયા ત્યાંસુધી લોકો વરાળ, વીજળા વગેરે કુદરતી તત્વોમાં રહેલા અદ્ભુત બળથી અજ્ઞાત હતા, પરંતુ એ તત્વોને ઉપયોગમાં લઇને વિદ્વાનોએ એ તત્વોના બળની સિદ્ધિ કરી આપી, ત્યારે આપણે એજ અદ્ભુત શોધોને સામાન્ય શોધો તરીકે ગણીએ છીએ અને એ તત્વોમાં એવા ધર્મો રહેલા છે એવું માનીએ છીએ. શાસ્ત્રોમાં સેંકડો અને હજારો વર્ષના આયુષ્યની વાતો આવે છે તેને અસંભવિત અને અતિશયોક્તિ ભરેલી આપણે માનીએ છીએ; પણ તમારી નજર આગળ દોઢસો દોઢસો વર્ષની સેંકડો જીંદગીઓ જુવો છો, તે ઉપરથી શું એવું સિદ્ધિ નથી થતું કે જો માણસ દોઢસો વર્ષ સુધી જીવી શકે છે તો તે બસો વર્ષ સુધી પણ જીવી શકે અને બસો વર્ષનું આયુષ્ય હોઈ શકે તો પાંચસો અને હજાર વર્ષનું આયુષ્ય શું ન હોઈ શકે ?

પણ જીંદગીના આ અતિ અગત્યના સવાલનું ધોરણ આપણે છેક ઉતારી પાડ્યું છે, અને “ જીંદગી મિથ્યા છે, ” “ આયુષ્ય અલ્પ છે, ” સંસારમાં શો માલ છે, ” “ ઝાઝું જીવવામાં શો સાર છે, ” “ વહેલું મોડું પણ મરવું છે, ” આવા આવા માલ વગરના અને નિરાશાના વિચારો અને સંકલ્પોએ જીંદગીના મહત્વને ઉતારી પાડવામાં તથા તેની

અલ્પતામાં ઉમેરો કરેલો છે. જીંદગી દુંકી થવાનાં કારણોમાં યોગ્ય ખાનપાન, આહાર વિહારાદિ નિયમોનું ઉલ્લંઘન, સાંસારિક હાનિકારક વ્યવહારો અને ઉત્પન્ન થતા રોગો ઇત્યાદિ અનેક કારણોની અત્યાર સુધી વિદ્વાન ડાક્ટરો અને વૈદો ગણના કરતાં આવ્યા છે, પણ એ જીંદગી દુંકી થવાનું એક બીજું કારણ ગુપ્તપણે પોતાનો જખરો મારો ચલાવે જાય છે, તે આપણા લક્ષમાં નથી. એ કારણ “મનનો સંકલ્પ” છે. સમજણા થઇએ છીએ ત્યાંથીજ મૃત્યુના ભયની અને જીંદગીની વ્યર્થતાની વાતોના સંકલ્પો આપણા મન સાથે બંધાવા માંડે છે. ક્ષણે ક્ષણે મૃત્યુના ભયકારા આપણા બીકણ અને બાયલા બનેલા મનને ભડકાવી દે છે. “કાલની કેને ખબર છે, કાળનું ચક્ર માથે ફર્યો કરે છે, જીંદગી દુંકી અને અસાર છે માટે શરીરને કષ્ટ આપી ઇશ્વરને ભજવ્યો.” આવી આવી બાયલી શીલસુશી (નીતિ) અને ડહાંડ ડહાપણથી લોકો નિર્માલ્ય, બાયલા અને પુરૂષાર્થ હીન થયા અને સમજણ આપ્યાની સાથેજ આપણામાં આવા હાનિકારક અને વિનાશકારક સંકલ્પો બંધાતા ગયા. એ સંકલ્પો બંધાતા ગયા અને ઉત્તરોત્તર વારસામાં મળતા ગયા અને ક્રમે ક્રમે એ સંકલ્પોનું બળ વધતું ચાલ્યું, તે એટલે સુધી કે હાલના ઉગીને નીકળતા જુવાન સ્ત્રી કે પુરૂષના અંતઃકરણમાં પણ સામાન્યતઃ નિરાશાના બાયલા વિચારો રંકુરી નીકળે છે અને તે એ કે, “મારે લાંબુ જીવવાનું નથી; બહુ તો ૫૦ કે ૬૦. આજ વખતમાં પચાસ કે સાઠ વર્ષ જીવે તે તો ભાગ્યશાળી. આવી રીતે તેઓ સંકલ્પ કરી બેઠા હોય છે અને મૃત્યુના જસુસોને તેઓ દષ્ટિ મર્યાદામાં ઉભેલા દેખતાં હોય તેમ તેઓ મૃત્યુની વાટજ નોંધી રહેલાં હોય છે.

માણસના મન ઉપર સંકલ્પ બળ મહાટી અસર કરે છે અને કાચી વયના માણસોના મન ઉપર તેની જખરી અસર થાય છે. એક બાળકના મન ઉપર બચપણમાંથી જેવા સંસ્કારો અને સંકલ્પો ગેસાડશો તેવાજ સંસ્કારો અને સંકલ્પો તેમનામાં પ્રસક્ત દેખાશે અને એ સંસ્કારો અને સંકલ્પોનાજ તેઓ બગીચાન અથવા ભોક્તા થશે. એક બાળકને બચપણથીજ નિરંતર ભય બીકણપણાની ચાંતા કરે તો તેનું પરિણામ શું આવશે. ? તે નક્કી બીકણ અને બાયલું થવાનું. મોટપણે પણ બીવાના અથવા ભય પામવાના પડેલા સંસ્કારો જતા નથી. એવીજ રીતે એક બાળક પાસે કાંઈપણ ભયની કે બીકની વાતજ નહિ કરતાં જો તેના પાસે નિરંતર બહાદુરીની, શરવીરપણાની અને પરાક્રમનીજ વાતો કરે તો તેનું પરિણામ અવશ્ય એવું આવશે કે તે બાળક મોટું થતાં બહાદુર અને પરાક્રમીજ થશે. હથિયાર લઈ લડાઈના મેદાનમાં ઉતરી પડવાને માટે અમદાવાદી વાણીઆને ગમે એવી લાલચ, ઈનામ કે પગાર આપે તો પણ તે જવાની હીંમત કરશે નહિ; અરે, હથિયાર દેખીનેજ ભડકશે; પણ એક રજપુત, કોળી, કાડી કે ભીલનો નાનો છોકરો પણ હથિયાર પકડવાને તૈયાર થઈ જશે. તેનું શું કારણ ? વાણીયાને તે જાતના સંસ્કાર નથી અને રજપુત વગેરેને તેવા સંસ્કારો અને સંકલ્પો વારસામાજ મળેલા છે. કેટલાંક માણસો અમુક કાર્યને માટે પોતે લાયક છતાં પોતે પોતાનાજ મનથી પોતાને નાલાયક માની બેસે છે, અને પોતામાં નાલાયકીનો દૃઢ સંકલ્પ કરે છે કે જેથી તે હંમેશા એ કાર્યને માટે નાલાયકજ રહે છે. મારામાં કાંઈ માલ નથી એવું માનનારાઓ હંમેશા માલ વગરના જ રહે છે, અને જે એવો સંકલ્પ કરે છે કે અમુક કામ હાથ ધરીને તે પારજ પાડવું છે

અને તે કામ કરવાને હું સંપૂર્ણ લાયક છું તથા તેમ હું કરીશ જ, તે માણસ તે કાર્ય અવશ્ય સિદ્ધ કરે છે. આ સંકલ્પ બળને સારાં કાર્યોમાં જોડો તો સારાં કાર્યો થશે, નહારાં કાર્યોમાં જોડો તો નહારાં કાર્યો પણ થશેજ. “હું રોગી છું, મારામાં કાંઈ શક્તિ નથી, એવા સંકલ્પો કરનારો માણસ સદા રોગીજ રહે છે, સદા અશક્ત જ હોય છે અને થોડું જીવે છે. એથી ઉલટું, જે દૈવ સંકલ્પી માણસ પોતાના મનમાં એવો દૈવ સંકલ્પ કરે છે કે, મને કંઈ રોગ છે જ નહિ, હું સંપૂર્ણ સશક્ત અને સુખી છું અને મારે મરવુંજ નથી, તે માણસ સદા નિરોગીજ રહે છે, બળવાન રહે છે અને લાંબો કાળ જીવે છે. મરકીના રોગમાં હળરો પોત્યા દિલના લોહો-હાથ મરકી આવી એવા સંકલ્પોથી નીરંતર ભડકી ઉઠનારા હળરો લોહો-મરકીના જરૂર ભોગ થઈ પડયા, અને તેમનાજ પડોશીઓ—“મરકી સાળી શું કરનાર છે ? હું મરકીથી ડરતો નથી ” એવું બોલી મરકીના ભયને પોતાના મન આગળથી દુર કરનાર લોકો મરકીના મુખમાંથી બચી ગયા છે, અને એ વાત ખરી છે, એવું મુંબાઈ, પુના, સુરત વડોદરા, વગેરે સ્થળોના મરકીના ઇતિહાસથી સાબીત થાય છે.

સંકલ્પ બળનો મહિમા ઘણો મહાટો છે અને યોગ વિદ્યાથી એ બળની સિદ્ધિ થાય છે. અમુક નિયમ કે નિશ્ચય ઉપર મનનો નિગ્રહ તેનું નામ યોગ છે, અને એવું માનસિક બળ અથવા નિગ્રહ બળ ગમે તે પ્રકારે પ્રાપ્ત કરે તે યોગી છે. આ બળ પ્રાપ્ત કરવા માટે ખાસ કરીને ભગવાં પહેરવાની જરૂર પડતી નથી, ઉંડા ભોંયરામાં જઈને સમાધિ ચડાવવાની જરૂર નથી, અથવા પ્રાણુયામ કરીને શ્વાસ ઘુંટવાની પણ ખાસ કરીને જરૂર નથી. અલબત્ત તે બધાં મનનો નિગ્રહ કરવાનાં સાધનો છે ખરાં, પણ એ સાધનો વિના પણ ઘણાંક વ્યવહારી માણસો પોતાના સંકલ્પબળ અને મનોબળથી યોગીના જેવું કાર્ય કરવાને સમર્થ થયા છે, એટલુંજ નહિ પણ સંકલ્પબળથી અને એ સંકલ્પબળના પ્રતાપથી કુદરતી નિયમોને અનુસરીને—વર્તન આરોગ્યવાળું દીધાંયુ ભોગવવાને પણ લાગ્યશાળી થયા છે. આપણા દેશમાં પ્રાચીન કાળમાં તો તેવા સંકલ્પ દાખલાઓ છે અને આ સમયના પણ ઘણા દાખલાઓ આપી શકાય. પણ આ દેશના જુવાન વર્ગની વિલક્ષણ રસ્તે વળેલી વૃત્તિને માટે વિદેશનું દ્રષ્ટાંત વધારે વિશ્વાસપાત્ર થશે. યુરોપ, અમેરિકા ખંડની સુધરેલી તો નહિ પણ સુધરતી જતી પ્રજાઓમાં પણ આવા દૈવ સંકલ્પી યોગી પુરૂષો પાકવા માંડયા છે. તેમાંનો એક દાખલો અમે અત્રે આપીએ છીએ. આ દાખલો કાલ્પનિક નથી, પણ ખરો છે અને આ દેશના જુવાનો આ વિદ્વાન ડાક્ટરના ઉત્તમ વર્તનનું અનુકરણ કરતાં શીખે એવા હેતુથી અમે તે આંહિ ઉતારીએ છીએ.

અમેરિકા ખંડના લોકો આધ્યાત્મ વિદ્યા, માનસિકબળ, યોગ અને કુદરતી નિયમોના પાલન તરફ વિશેષ વળવા લાગેલા છે. તેઓ આ દિશામાં દિનપ્રતિદિન નવું નવું અજવાળું પાડતા જાય છે. જે કે આ દેશને એમાંની એકપણ વાત નવી નથી તો પણ આ દેશના નવિન લોકો પોતાના દેશની પુરાણી વાતો ઉપર વિશ્વાસ મુકવાનો દુરાગ્રહ લઈ બેઠા છે. તેમને તે વાતો નવીજ લાગશે. અમેરિકામાં એક પ્રસિદ્ધ ડાક્ટર હાલમાં હયાતી ભોગવે છે. તેની ઉંમર ૧૦૬ વર્ષની છે અને તે હાલમાં પૂર્ણ જુવાની ભોગવે છે. તે ડાક્ટર સાનક્રાન્સીસ્કોના છે અને તેમનું નામ કેપ્ટન ડયામંડ છે. એ ડાક્ટર સંકલ્પબળ અને નિયમો ઉપર ભાર દઇને પોતે ૧૦૬ વર્ષની મોટી વય સુધી પોતાની શારીરિક અને માનસિક

શક્તિને જીવાનીના જેવી શી રીતે ટકાવી રાખી તેનું જે વર્ણન આપે છે તેનો ટુંક સાર આ પ્રમાણે છે:- તે ડોક્ટર પોતે જણાવે છે કે:-

મારી ઉંમર હાલમાં ૧૦૬ વર્ષની છે. હું મારા વ્યવહારનાં બધાં કાર્યો પૂર્ણ શક્તિ અને ઉત્સાહથી ચલવું છું. હું સારી રીતે કસરત કરું છું અને સંપૂર્ણ આરોગ્ય છું. હજી ઘણા સમય સુધી જીવવાનો મારો નિશ્ચય છે. મારી પચાસ વર્ષની વય સુધી તો મેં સાધારણ માણસોની પેઠે મારી જીંદગી ગુઝરી. ઘણાં માણસો પચાસ કે સાઠ વર્ષ સુધીજ જીવવાનો નિશ્ચય કરી બેસે છે. આવા નિશ્ચય અથવા સંકલ્પથી તેઓ મૃત્યુની પાસે વહેલા વહેલા જાય છે. મૃત્યુની ઇચ્છા ઘણું કરીને કોઇને હોતી નથી, તો પણ હાલમાં માણસ ચાલીશ કે પચાસ વર્ષનો થાય છે એટલે એવો વિચાર કરી વાળે છે કે હવે હું ધરડો થયો, મારા દાંત હાલવા લાગ્યા છે, વાળ ધોળા થવા લાગ્યા છે, શરીર અસક્ત દુર્બળ થતું જાય છે. આવા આવા સંકલ્પો કરે છે અને તેવા સંકલ્પોને અનુરૂપ પોતાનું શરીર જીવે છે. પણ મેં તેમનાથી જુદીજ જાતનો સંકલ્પ કર્યો. પહેલાં તો મેં આહાર વિહારના નિયમો પાળવા માંડ્યા. મેં સ્વાદેન્દ્રિયનો નિગ્રહ કર્યો એટલે બહુ સ્વાદિષ્ટ ખાનપાન ઉપરથી પ્રીતિ ઓછી કરી. મારાં ખાવાનાં પદાર્થોમાં ફળોનો સર્વથી વધારે ઉપયોગ કરવા માંડ્યો, અને સ્વાદિષ્ટ પણ નુકશાનકારક પદાર્થોનો મેં ત્યાગ કરવા માંડ્યો. પંદર દહાડે એકવાર અથવા દર અઢવાડીયે એક દિવસ ઉપવાસ કરવા માંડ્યો. વખત જતાં ખાવા પીવાના બીજા પદાર્થોનો ત્યાગ કરીને એક વખત ફળનો આહાર કરીને રહેવા માંડ્યું. હાલમાં મને ૧૦૬ વર્ષ થયાં છે છતાં હું પૂર્ણ જીવાન હોઉં એમ મને લાગે છે. આરોગ્યતા સંબંધી કુદરતી નિયમો પાળવાથી તથા ભાવનાઓથી માઈ શરીર બંધનું સુધરતું જાય છે. આહાર સંબંધી મારો પહેલો નિયમ તો એ છે કે, જરા પણ વધારે જમવું નહિ. કસરત કરવી એ મારો બીજો નિયમ છે. ઉપવાસને દિવસે હું ઘણી કસરત કરું છું. કસરત કરવાથી મારા શરીરમાંનો નિરૂપયોગી ભાગ નીકળી જાય છે અને નવાં પોષણકારક તત્ત્વો દાખલ થતાં જાય છે. પ્રથમ હું પુરા બે માઈલ પણ ચાલી શકતો નહોતો, પણ ઉપર પ્રમાણે નિયમો પાળવાથી આજે હું આઠ દશ માઈલ સહેલથી ચાલી શકું છું તથા ઘણી ઉંચાઈએ કુદી શકું છું. મારા વાળ ધોળા હતા તે કાળા થયા છે. મારા દાંત હાલતા હતા તથા તેમાંથી વારંવાર લોહી નીકળતું હતું તે બંધ પડીને મારા દાંત હવે સ્વચ્છ તથા મજબુત થયા છે. ગમે તેવી કઠણ વસ્તુ હું ચાવી શકું છું. મારા શરીરમાં કેટલાક અસાધ્ય રોગ હતા તે પણ ઉપર લખ્યા નિયમોથી ચાલવાથી નીકળી ગયા. હાલ મારી ૧૦૬ વર્ષની વયે માઈ શરીર મજબુત, હૃદયપુષ્ટ, તેજસ્વી અને પહેલવાન જેવું છે” —ઈસાદિ—

## “શારીરિક સદાચાર અને દુરાચાર”

(૧) શરીર સંબંધી જે કર્મો શરીરનું રક્ષણ કરવાવાળાં છે તે શારીરિક સદાચાર છે અને જે કર્મો શરીરની આરોગ્યતાને બગાડનારાં છે તે શારીરિક દુરાચાર છે.

(૨) નીતિ અને કાયદાનું ઉલ્લંઘન કરનારા અપરાધો જેવા શિક્ષાને પાત્ર છે, એવાજ અને એથી પણ વિશેષ શિક્ષાને પાત્ર શારીરિક નીતિ (Physical Morality)

નું ઉલ્લંઘન કરનારાં અપરાધો (Physical Sins) છે. એકને મનુષ્યકૃત કાયદો શિક્ષા કરે છે; બીજાને કુદરતનો કાયદો શિક્ષા કરે છે.

(૩) મનુષ્યકૃત કાયદો અપૂર્ણ હોવાથી અને એ કાયદાનો અમલ અપૂર્ણ તથા પક્ષપાતી મનુષ્યને હાથે થતો હોવાથી નીતિ સંબંધી અપરાધોની શિક્ષામાંથી માણસો વારંવાર બચી જવા પામે છે, પણ આ શારીરિક એટલે કુદરતી કાયદાના અમલમાંથી માણસ બચી શકતો નથી, અને તેથી એ કાયદાના નિયમો વધારે સંભાળથી પાળવાની આવશ્યકતા અનાયાસે સિદ્ધ થાય છે.

(૪) બહુ સૂક્ષ્મ વિચાર કરતાં એવું પણ સમજશે કે શારીરિક પાપો (Physical Sins) માંથી નીતિ સંબંધી પાપો (Moral Sins) પ્રગટ થાય છે.

(૫) સારા અને સબળ શરીરમાંથી સારા અને સદાચારના વિચારો ઝકુરે ત્યારે નહારા એટલે રોગી અને નિર્બળ શરીરમાંથી નહારા અને દુરાચારના વિચારોની વાસના પ્રગટ થાય છે; અને એ નિયમ જોતાં—

(૬) એવું પણ કહી શકાય કે જે માણસોના મગજમાંથી નહારા વિચારો અને નહારી વાસનાઓ પ્રગટ થાય છે તેમજ એ વાસનાઓથી દોરાધ તેઓ નાના પ્રકારનાં પાપ કરે છે, તે માણસો દેખાવમાં નિરાગી છતાં તેમને નિરાગી કહેવા એ ભૂલ ભરેલું છે.

(૭) જ્યારે કોઈ માણસ નબળો અને રોગી છતાં તેનામાં સદાચારનાં પરમાણુઓ દેખાતાં હોય ત્યારે ત્યાં એમ સમજવું કે એજ માણસ જો સબળ અને નિરાગી હોત તો તે છે તેથી પણ વધારે સદાચારી નીવડ્યો હોત.

(૮) એક મત એવો છે કે અને તે ખરો લાગે છે કે પૂર્વના સંસ્કારો પ્રમાણે માણસની સારી કે નહારી વૃત્તિ બંધાયેલી હોય છે, પણ તેથી એમ નહીં સમજવું જોઈએ કે આત્મ જન્મમાં ચણાતા સંસ્કાર એ પૂર્વના પ્રાપ્ત થયેલા સંસ્કારમાં ફેરફાર નહિ કરે. શારીરિક સદાચાર જ્યારે પૂર્વના સારા સંસ્કારોનું રક્ષણ કરી આવતા જન્મને માટે વિશેષ સારા સંસ્કારો મેળવી આપે છે, ત્યારે શારીરિક દુરાચાર પૂર્વના સારા સંસ્કારોનો ક્ષય કરી માણસને વિશેષ દુરાચારને રસ્તે દોરી જાય છે.

(૯) માણસની કિંમત તથા તેની યોગ્યતા તેના શારીરિક બાંધા ઉપરથી નહિ પણ તેનામા રહેલા સદાચાર કે ગુણોથી થાય છે. પણ—

(૧૦) તેની સાથે એટલું પણ યાદ રાખવું જોઈએ કે, સદાચાર અને સદગુણો બહુધા સુધડ, સુંદર અને સુદૃઢ માણસો સાથે વધારે સંબંધ રાખે છે, અને આ વર્ગના માણસોજ લોકોનું ધ્યાન તેમજ માન વિશેષ ખેંચી શકે છે.

(૧૧) “બળવાન માણસ સદાચારનો પિતા છે” આ ટુંકી પણ અમૂલ્ય કહેણીનો તાત્પર્ય એ છે કે બળવાન માણસો સદાચારી હોય છે અને વિશેષ કરીને તેઓજ સદાચારોનું પોષણ કરનારા તથા સદાચારને જન્મ આપનારા હોય છે.

(૧૨) જ્યારે બળવાન માણસો સદાચારના પિતા હોય છે ત્યારે નબળા માણસો

દુરાચારની વૃદ્ધિ કરે, એવું તેમાંથી અનાયાસે સિદ્ધ થાય છે. અનુભવમાં પણ એજ વાત આવે છે.

(૧૩) પણ આ નિયમની સાથે એટલું પણ યાદ રાખવું જોઈએ કે સખળતા અથવા નિર્બળતાની પરીક્ષાનું ધોરણ કેવળ શારીરિક બળ ઉપરથી નહિ પણ શારીરિક તેમજ માનસિક દોષોની સમાનતા અથવા આરોગ્યતા ઉપરથી નક્કી કરી શકાય છે.

(૧૪) મન પણ શરીરનો એક ભાગ છે, તેથી માનસિક વિકાર એ પણ શારીરિક દુરાચાર છે. તાવ, ખાંસી, વગેરે શરીરના રોગ અથવા શારીરિક દુરાચાર છે અને મદ, મૂર્છા, ઉન્માદ, અહંકાર વગેરે મનના દોષ અથવા માનસિક દુરાચાર છે.

(૧૫) અસ્તિ (પીચકારી), જીલામ, ઉલટી તેમજ દોષનું શમન કરનારા દ્રવ્યો એ જેમ શારીરિક દોષને મટાડવાના ઉપાયો છે તેમ વૃદ્ધિ, ધૈર્ય અને આત્મા સંબંધી જ્ઞાન એ મનના દોષનું ઔષધ છે; ભક્તિ, ભૂંડું, હિત, અહિત; એ વાતનો વિવેક બુદ્ધિથી થઈ શકે છે; હિતના કામમાં દૃઢ રહેવું અને અહિત કાર્યથી દુર રહેવું એમાં ધૈર્યની જરૂર પડે છે. ચિત્તની અસ્થિરતાથી જે ખેદ થાય છે તે આત્મ જ્ઞાનથી મટે છે. પણ આ આત્મજ્ઞાન થવા જેવી નિર્બળ બુદ્ધિ થવાને માટે પવિત્ર આહાર અને નિર્દોષ વિહારની જરૂર છે.

(૧૬) રજ તથા તમ એ બે મનના દોષ છે માટે રજેગુણ તથા તમેગુણ વૃદ્ધિ ન પામે એવી રીતે આહાર વિહારમાં નિયમિત રહેવાથી જ માણસો શારીરિક સદાચારમાં રહી શકે છે.

(૧૭) શરીરની જીદી જીદી ઇન્દ્રિયો તથા અવયવોના યોગ્ય અને નિયમિત ઉપયોગથી શરીર આરોગ્ય રહી શકે છે અને અયોગ્ય તથા અનિયમિત ઉપયોગથી શરીર રોગી બને છે. જે કૃત્યોથી શરીર રોગી બને તે કૃત્યો શરીરના દુરાચારો છે અને જે કૃત્યોથી શરીર નિરોગી બને તે કૃત્યો શરીરના સદાચારો છે.

(૧૮) આંખ જોવાને માટે આપી છે, પણ જો એ દષ્ટીનો ઉપયોગ હદ અથવા શક્તિ ઉપરાંત થાય તો અંધાપો આવે છે અથવા આંખ નબળી પડતાં બીજા વ્યવહારને અડચણ આવે છે અને વ્યવહારને અડચણ આવવાથી પોષણનાં યોગ્ય સાધનો નહિ મેળવી શકાયને લીધે એ અંધાપો પરિણામે મ્હોટા અનર્થનું કારણ થાય છે. માટે આંખનો અતિ ઉપયોગ કરવો એ શારીરિક દુરાચાર છે.

(૧૯) એવીજ રીતે નાક, કાન, ચામડી, જીભ વગેરે ઇન્દ્રિયોના ધર્મને માટે સમજી લેવું. નાકની ધ્રાણેન્દ્રિ સારી નરસી વાસની પરીક્ષા કરી આપે છે અને જે વાસ તુકસાનકારક લાગે છે તેના ખબર મગજને પહોંચાડે છે, જે ઉપરથી મગજ એવી નહારી વાસને દુર કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે અથવા નહારી વાસવાળી જગામાંથી દૂર જવાને શરીરના જીવાત્માને આજ્ઞા કરે છે. પણ નહારાં વ્યસનોથી નાકની ધ્રાણેન્દ્રી બગડે છે અને તેથી શરીરના સંચાને જોઈતો ધ્રાણેન્દ્રનો ઉપયોગ બંધ પડતાં શરીર ૩૫૧ યંત્રને ખલેલ પહોંચે છે. જે કામથી શરીરના ચાલતા યંત્રને ખલેલ તે શારીરિક દુરાચાર છે.

(૨૦) કાનની ઇન્દ્રિ સાંભળવાનું કામ કરે છે અને નાનાં પ્રકારનાં મધુર ગાયનોના મનહર તરંગોને મગજમાં પહોંચાડે છે. શ્રવણેન્દ્રિ સાથે સંબંધ રાખનારા મગજના તંતુઓ તેથી પ્રકુલ્લિત અને છે અને તેની અસર શરીરપર થાય છે. મધુર સ્વરથી અને મનહર ગાયનથી નાના પ્રકારના રોગમાં દરદીઓને શાંતિ વળે છે. આ પ્રમાણે સાંભળવાની ઇન્દ્રિ શરીર તથા મનને જે સુખ આપે છે તે શારીરિક સદાચાર છે. એજ શ્રવણેન્દ્રિ કર્ણકંઠાર શબ્દો સાંભળે તો મન કલેશિત થાય છે, અને મનને કલેશ થવાથી શરીરને પણ તેનો ધક્કો પહોંચે છે, માટે કાનની ઇન્દ્રિનું રક્ષણ કરવું એ શારીરિક સદાચાર છે અને કાનને ખોતરવા વગેરે કુચેષ્ટા કરીને કાનની સાંભળવાની ઇન્દ્રિને બગાડવી એ શારીરિક દુરાચાર છે. આર્ય સદાચારમાં તેમજ વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં કાનને ખોતરવાના કામનો નિષેધ કરેલો છે, એટલુંજ નહિ પણ ટાઢ, શરદી, તથા પવનમાંથી કાનનું રક્ષણ કરવાની આજ્ઞા કરેલી છે. આ આજ્ઞાને અનુસરવું એ શારીરિક સદાચાર છે અને તે આજ્ઞાનું ઉલ્લંઘન કરવું એ શારીરિક દુરાચાર કે પાપ છે.

(૨૧) સ્વાદની ઇન્દ્રિ નાના પ્રકારના સ્વાદના ખબર મગજને પહોંચાડે છે. ખોરાકમાં કોઈ નહારી વસ્તુ આવી જાય છે તેની ચેતવણી જીભના તંતુઓ આપે છે. જે છ રસ શરીરના પોષણને જરૂરના છે તે છ રસના જુદા જુદા સ્વાદને જીભ ઓળખી શકે છે અને જે સ્વાદ પ્રકૃતિને અનુકૂળ નથી હોતો તેની ફરિયાદ મગજને કરીને મગજનો હુકમ મેળવી તેવા પ્રતિકૂલ સ્વાદવાળી વસ્તુનો જીભ ત્યાગ કરે છે. તથાપિ એજ સ્વાદની ઇન્દ્રિના ધર્મનો અતિયોગ થાય છે અને હૃદ ઉપરાંત સ્વાદ કરવામાં આવે છે તો પાચન શક્તિ બગડે છે અથવા પાચન ક્રિયામાં વિકાર થઈ તે વિકાર લોહીને બગાડે છે, એટલા માટે સ્વાદની ઇન્દ્રિને નિયમમાં રાખવાની ઘણી જરૂર છે. બહુ સ્વાદિલા અને બહુ ખાવાવાળા લોકો શારીરિક દુરાચારી છે કેમકે તેઓ શરીરને બગાડવાવાળા છે; વળી જીભ અથવા સ્વાદની ઇન્દ્રિને જેવી ટેવ પાડીએ એવી પડે છે. તમાકુ ચાવવાની ટેવ પાડે. એટલે સ્વાદ ઇન્દ્રિના તંતુઓ તમાકુની માગણી કર્યા કરશે; દારૂની ટેવ પાડે એટલે દારૂને ટેવાઈ ગયેલા તંતુઓ દારૂને માટે આજીજી કર્યા કરશે; ચાની ટેવ પાડે એટલે ચાના સ્વાદ સાથે હળી ગયેલા તંતુઓ ચાની પ્રાર્થના કર્યા કરે છે અને તે વસ્તુ મળે છે ત્યારે તે તંતુઓ તૃપ્ત થાય છે. તંતુઓ તો અધાં માણસોમાં સરખા જ છે, પણ એક માણસના તંતુઓ અમુક વસ્તુને ટેવાય છે ત્યારે બીજા માણસના તંતુઓ તે વસ્તુને ટેવાયેલા હોતા નથી, માટે કોઈ પણ નુકસાનકારક વસ્તુની આદત પાડવી તે શારીરિક દુરાચાર છે.

(૨૨) સ્પર્શની ઇન્દ્રિ એટલે ચામડીથી પણ શારીરિક સદાચાર અને દુરાચાર બંને થાય છે. ચામડીની સ્વચ્છ અને સુંવાળી રાખો તો તે વડે સદાચાર થાય છે; તેને ગંદો અને ખરબચડી રાખો તો એજ ચામડીવડે શારીરિક પાપ થાય છે. ચામડી ઘણા પ્રકારના ધર્મ બળવી શરીરના પોષણને મદદ કરે છે. શરીરની ચામડીમાં લાખો ગટરો છે જે વડે શરીરની અંદરનું ગંદું પાણી પસીના વાટે બહાર નીકળી જાય છે અને બહારના પ્રદર્શનો અંદર લે છે. જે ચામડી મેલી રાખો તો ગટરો પુરાઈ જાય છે અને તેથી મેલું પાણી બહાર આવવાને બદલે અંદર રહી લોહીમાં મળે છે, જેથી નાના પ્રકારના રોગ પેદા થાય છે. માટે ગંદું રહેવું એ શારીરિક દુરાચાર અથવા પાપ છે કેમકે તેથી શરીર બગડે છે, રોગ થવાથી શરીરના તમામ ધર્મો અટકે છે. ચામડીથી સ્પર્શ સુખ મળે છે પણ જે

તે ચામડીમાં રોગ થાય છે તે સ્પર્શ જ્ઞાન કમી થઇ જાય છે. આ પ્રમાણે સ્પર્શની ઇન્દ્રિયે પણ સ્વચ્છ અને પવિત્ર રાખવી એ પણ શારીરિક સદાચાર છે અને તેને ગંદી રાખવી એ પણ શારીરિક સદાચાર છે, અને તેને ગંદી રાખવી એ શારીરિક દુરાચાર છે.

(૨૩) જનન ઇન્દ્રિયોથી સદાચાર તેમજ દુરાચાર થાય છે. પ્રજા ઉત્પન્ન કરવી એ ઇન્દ્રિયોમાં સ્વાભાવિક ધર્મ મૂકેલો છે, પણ આ નિમિત્ત સિવાય વિષય વ્યાપારની જે અતિયોગ થાય છે તે શારીરિક પાપ છે. જનન ઇન્દ્રિયો વડે પરાક્રમી અને સદાચારી સંતાનો પેદા કરવાં એ શારીરિક સદાચાર છે. એજ ઇન્દ્રિયોના અતિયોગ કરી નળાળું બનવું અને પછી નળાળી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવી એ દુરાચાર છે. વળી મલિનતા તેમજ કુબ્ધ સ્પર્શથી જે નાના પ્રકારના સ્થાનિક રોગો થાય છે તે પણ શારીરિક દુરાચાર છે. આ જનન ઇન્દ્રિયોથી નાના પ્રકારની વ્યર્થ કુચ્છાઓ કરવી તે પણ ભાર દુરાચાર છે, કેમકે તેમાંથી ઘણા પ્રકારની હાની થાય છે. એ ઇન્દ્રિયોના તંત્રોએ પણ નાના પ્રકારની કુટેવોને આધીન થાય છે, માટે નહારી આદતો કદી પણ પાડવી નહિ. એકવાર આદતને આવકાર આપો પછી તે તમારા પર ચડી બેસશે.

## શારીરિક અને માનસિક બધાં એજ આપણી ચઢતીનું પહેલું પગથીયું છે.

શારીરિક અને માનસિક બધાં એજ આપણી ઉન્નતિનું પ્રથમ પગથીયું છે, એજ આપણા દેશના ઉદયનું મુખ્ય સાધન છે અને એજ આપણું પ્રથમ કર્તવ્ય છે, એ વિષે અમે અમારા આ ચોપાનિયામાં અનેક વખત વિવેચન કરેલું છે, અને જ્યારે બીજા વિદ્વાનો તરફથી એ અમારા અન્ય લેખોદ્ધારા શારીરિક સુધારણા સંબંધીના અમારા પ્રયાસને જ્યારે કોઇ યોગ્ય અધિકારી તરફથી અનુમોદન મળે ત્યારે તે અનુમોદન તરફ અમારી ઉપકાર વૃત્તિ ઢળે એ સ્વાભાવિક છે. જગતમાં જે કોઇ પણ સુધારણાની પહેલી જરૂર હોય તો તે સુધારણા શરીર સુધારણાજ છે અને અમારા લોકપ્રિય લેખમાળાના વિદ્વાન લેખકે તે વાતને જોઇએ એટલી અગત્ય આપી છે, તેને માટે તેમનો આ પ્રયાસ બેશક ધન્યવાદને યોગ્ય છે, અમે એજ લેખનાં ઉપયોગી સૂત્રો ઉપર અત્રે વિવેચન કરીને પ્રજામાં આ અતિ મહત્વના વિષયની પ્રશસ્તિ કરવામાં અમે અમારી ફરજ સમજીએ છીએ.

શરીરબળ કરતાં મનોબળ ચઢીયાતું છે અને મનોબળ કરતાં હૃદયબળ ચઢીયાતું છે, તેમ છતાં મનોબળ અને હૃદયબળનું મૂળ કારણ શરીરબળ છે, તેથી જેમ ખેડુત બાજરીના કણુ પ્રાપ્ત કરવાને માટે ખેતરમાં ઉગેલા બાજરીના ફણુગા, તેનાં છોડવા અને છેવટ ડાંડાની લેશ માત્ર પણ ઉપેક્ષા કરતો નથી, પણ તે સર્વને બાજરીજ સમજીને તેનું રક્ષણ કરે છે. બાજરીના છોડના દરેક ભાગની મૂળથી તે ટોચ સુધી ખેડુત સંભાળ રાખે છે, તેમ માણસોએ મનોબળ અને હૃદયબળ પ્રાપ્ત કરવા માટે શરીરની લેશ માત્ર પણ ઉપેક્ષા નહિ કરતાં તેની એટલીજ સંભાળ રાખવી જોઈએ. બાજરીના આખા છોડમાં મૂળ કરતાં સાંઠા વધારે કીમતી છે અને સાંઠા કરતાં ટોચ ઉપરના કુંડાં વધારે કીમતી છે, એ વાત ખેડુત સમજે છે, પણ તેની સાથે તેઓ પણ સારી રીતે સમજે છે



કે એ હુંડું તેના છોડના મૂળ તથા સાંઠાના બળ ઉપર હયાતી ધરાવે છે, અને હુંડાનો ઉપયોગી ફાલ પણ છોડના ફાલ તથા ફેલાવાપર આધાર રાખે છે. મૂળ તથા સાંઠાની બેઢરકારી કરનારો ખેડુત બાજરીને લણી શકતો નથી અને કદાચ લણે છે તો અલંત હલકી જતની લણે છે. એવીજ રીતે શરીરની બેઢરકારી કરનારો માણસ ઉત્તમ મનોબળ અને હૃદયબળને મેળવી શકતો નથી. આ લેખમાંનું આ સૂત્ર અને આ દૃષ્ટાંત દરેક માણસે મનન કરવા જેવું છે. શરીર અન્ન વડે પોષાય છે; એ અન્નમાં મૂળીયાં કે સાંઠામાં પોષણ આપવાનો ગુણ નથી, પણ મૂળ, ડાળાં, પાંદડા સાથે આખા સાંઠાને નહિ ઉછેરનાર માણસ કદિ પણ અન્નને મેળવી શકતો નથી અને તેથી શરીરને પણ પોષી શકતો નથી; તેમ હૃદયબળ સર્વ પ્રકારની ચઢતીનું શિખર છે, અને તે મેળવ્યા પછી જગતમાં બીજું મેળવવાનું બાકી રહેતું નથી, તે વાત ખરી છે પણ શરીર તથા મનને પ્રથમ ઉત્તમ પ્રકારે ઉછેર્યા વિના ઉત્તમ પ્રકારનું હૃદયબળ મેળવવાને કદિ પણ લાયક થવાતું નથી. અર્થાત બાજરીનું મોટું હુંડું અને તેમાં ઉત્તમ કણ પ્રાપ્ત કરવાને ગાટે જેમ તેનું મૂળ પ્રથમ સાફ નાખવું નેઘએ અને પછી વરસાદ, ખાતર, નિંદણ વગેરે યોગ્ય સંભાળથી તેના છોડ, ડાળાં, પાંદડાંની સારી રીતે અભિવૃદ્ધિ થઈ છોડ ફાલવો અને પુલવો નેઘએ, એવી જ રીતે હૃદયબળની પરિપૂર્ણતાએ પહોંચતાં પહેલાં તેનાં થડ, પાંદડાં તથા સાંઠા રૂપ શરીર બળ અને મનોબળનું રક્ષણ તથા પોષણ કુરવું નેઘએ. આંહિ દૃષ્ટાંત આપ્યું કે :—

વડોદરેથી કે અમદાવાદથી અંબાજી જવા માટે પેટમાં ભખે હાથના ખાડા પડેલા એવા દુબળા બળદના ગાડામાં કોઈ વિચારવાન પુરૂષ બેસે છે ? અને કદી ભોગનેગે ભૂલથી બેઠો તો અધવચથી રખડી પડી બીજું ગાડું કરવાની તેને શું જરૂર નથી પડતી ? આકાશને અડે એવી સાત માળની ઉંચી હવેલી બાંધનારે તે હવેલીના પાયાની ભીંતો એકલી માટીથી કે ધૂળથી બાંધેલી તમે કદિ સાંભળ્યા છે ? લાકડાની તરવારો બાંધીને શસ્ત્ર અને અસ્ત્રવાળા સૈન્યનો પરાભ્ય ક્રોધએ કરેલો કદિ સાંભળ્યો છે ? મૂર્ખ માણસોજ આવી રીતે નિષ્ફળ થાય એવી આશાઓ બાંધે અને આશા પ્રમાણે મૂર્ખતા ભરેલા પ્રયાસો કરે. આપણે સૌ તેવી અસંભવિત વાતોને સંભવિત માનનારાઓને મૂર્ખ ગણીએ છીએ; છતાં આપણેજ એવું નિત્ય આચરીએ છીએ તે આપણા લક્ષમાં ક્યાં આવે છે ? અંબાજીએ પહોંચવાની આશા બાંધી આપણે મુડદાલ બળદનાં ગાડામાં બેસીએ છીએ, સાત-માળના મહેલમાં વસવાના મનોરથ બાંધી તે હવેલીના પાયા ધૂળથી ચણીએ છીએ અને લાકડાની તરવારો બાંધી જર્મની ને રશીયાના મહાબલવાન સૈન્યને હરાવવાની ઇચ્છા કરીએ છીએ. શું આ વાત ખરી નથી ? શું આણું બોલવામાં તમને કોઈ અતિશયોક્તિ લાગે છે ? શહેર શહેર અને ગામે ગામ ફરો, પોળે પોળ અને મહોલે મહોલે જીવો તથા ઘેર ઘેર તપાસો, અને તમારી ખાત્રી થશે કે, આમાં અતિશયોક્તિ સરખું કશુંજ નથી. નિશાળોમાં જાઓ, પાઠશાળાઓમાં જીવો, અને જ્યાં જ્યાં બાળકો એકઠાં થતાં હોય તે સમૂહો રચળ જેઠ વળો, અને શું નજરે પડે છે ? જ્યાં ને ત્યાં કોઈ પણ પ્રકારના મનોબળને કેળવવાનો પ્રયત્ન ચાલુ નેવામાં આવે છે. ત્રણ ચાર વર્ષનું બાળક થયું ન થયું એટલામાં તો તેને નિશાળમાં મોકલવાના વિચારો ચાલે છે. તેર વર્ષની ઉંમરમાં તેને મેટ્રો-કુલેશનમાં પાસ કરાવવાના મનોરથો બંધાય છે; અને કેવળ માનસિક શિક્ષણની પાછળ

ખાઇ પીને મએલાં માથાપો ખડું કહીએ તો બાળકોના હિતશત્રુઓ પોતાનાં વહાલાં બાળકોના શરીરખળનાં ભોગે એ મનોરથો પૂર્ણ કરીને જેમ અને તેમ નાની ઉંમરે પરીક્ષાઓ પસાર કરાવીને ૧૬-૧૭ વર્ષની વયમાં તો બી. એ. ની અને ૨૦ વર્ષની વયમાં એલ. એલ. બી., એમ. એ., કે એમ. ડી. કે સીવીલીયન બનાવી દેવાના કોડ બાંધે છે. વહાણું વાંચું નથી હોતું એટલામાં તો માથાપ કે વડિલ બુમ પાડે છે કે, અધ્યા ! ઉદ, વાંચવા બેસ, પરીક્ષા પાસે આવી-માટે મહેનત લઇને વાંચ કે ઉપલા વર્ગમાં આવે. છોકરો તેના કુદરતી સ્વભાવ પ્રમાણે અને કુદરતની ઇચ્છા પ્રમાણે જરા રમતો કે આડો અવળો ફરતો જોવામાં આવે કે બુમ પાડે, આમ રખડ્યા કરે છે તે પરિક્ષામાં શું ઉકાળીશ ? ધરના માથાપો તરફથી આમ ધોંચ પરોણો ચાલે છે ? ત્યારે નિશાળમાં ? ધાંચીનો બળદ ધાણીએજ. નિશાળમાં પણ અગીયારથી પાંચ સુધી લાગટ છ કલાક મગજની માથાફોડ ? આવા બળદનું આ ગાડું અંબાજીએ પહેલે એમ છે કે કેમ, તેનો પણ વિચાર કર્યો વિના આ ગોખણીયું, માથાફોડીયું, રગશીયું ગાડું પુંછડાં ઉમેરી ઉમેરીને બળદ પુછલેલ થઇ પડે ત્યાં સુધી ચલાવવામાં આવે છે ? પાયાપર સાતમાળ ટકી શકે એમ છે કે નહિ તેનો વિચાર કર્યો વિના માળ ઉપર માળ બાંધવાની તૈયારીઓ તડમાર ચાલતી રહે છે ? લાકડાની તરવાર એક કોળાને પણ કાપી શકે એમ છે કે નહિ તે જોયા તપાસ્યા વિના લાકડાની તરવારોવાળા લશ્કરને તૈયાર કરાવવામાં આવે છે ! આ બધાનો પરિણામ શો ? વીશ વર્ષની ઉંમરે આવતાં પહેલાં જન્મેલાં છોકરાંમાંના અરધા મરી જાય છે, અને બાકીની અરધી સંખ્યા બચે છે તે કેવી હોય છે ? ભરજીવાનીમાં આવતાં આવતાં તો તેઓ મુડદાલ સીકલના, કમરમાંથી ડોશી જેવાં વાંકાં વળેલાં અને લચી ગયેલાં, ભુખમરાથી ડાચાં બેસી ગયેલાં, દુકાળીયાં જેવાં, હાડકાં પાંસળાં જીદા ગણી શકાય એવાં માંદલાં સરખાં થઈ જાય છે. શા કારણથી ? શારીરિક કેળવણીની ઉપેક્ષા કરીને કેવળ માનસિક કેળવણી પાછળ મગજમારી કરવાના અસલ્ય શ્રમથી આપણા દેશના ઉદ્ધારની જેમના ઉપર આપણે આશા બાંધી છે એવા આપણા જીવાનોથી ટટાર કેડથી કે અક્કડ સીનાવાળી છાતીથી ચાલી શકાતું નથી. ગાડીથી ઉતરી દશ શેરનું પોટલું હાથમાં લઈ ઘર સુધી ચાલીને આવવું હોય તો હાલના જીવાને ગાડી વીના મહા મુશ્કેલી લાગી જાય છે અને ગાડી બેસવાની મળે છે તો તેમાં પણ તેનાથી સીધું ટટાર બેસી શકાતું નથી. ખુરશીપર વાંચવા બેસે છે તો ટેબલપર લાંબા પગ નાખી કેડ લાંબેલની પેઠે પડે છે અને તકીયો કે ખાટલો મળે છે તો લાંબો થઇ સુતો સુતો વાંચે છે, પણ પુરા એક કલાક સુધી પણ તેનાથી ટટાર બેસી શકાતું નથી. આપણા હાલના જીવાન વર્ગની સેંકડે દુપ સંખ્યામાં શું આવી સ્થિતિ થઇ પડેલી જોવામાં નથી આવતી ? કેળવણી લીધેલા સો જીવાનો એકદા કરો અને પછી તેમાંથી બરડાની કરોડ વાંકી વળી ગયા વિનાના, પહેળી છાતી અને ભરાવદાર મુખવાળા, જમરા ભુજંગડવાળા અને મજબુત ગરદન વાળા પાંચ જીવાનો પણ તમે બતાવી શકશો ? નિશાળોમાં અભ્યાસ કરનારાં સો છોકરાં જીવો અને તેમાંથી તેજસ્વી પ્રદુલ મુખ અને ચળકતાં પાણીદાર નેત્રવાળાં, હરણની પેઠે દોડવામાં ચપળતાવાળાં, પુષ્ટ અને ધારીલા અવયવોવાળાં, તથા માથું દુઃખવાની, દુઃખીતની, સ્મરણશક્તિ નબળી હોવાની અને એવી સેંકડાં આખંતોની ફરીયાદો વિનાના સેંકડે પાંચ છોકરાંને બતાવી શકશો ? હજારમાં પાંચ છોકરા કે પાંચ જીવાનો પણ એવા નહિ મળી

શકે; અને તેનું કારણ શું છે ? શું દેશના હવાપાણી ખરાબ છે ? શું તેમને પેટ ભરીને ખાવાનું મળતું નથી અથવા શું તેમને પ્રુષ્ટીકારક ખોરાક નથી મળતો ? એવું કશું કારણ છે જ નહિ. કારણ કે હવાપાણીમાં આપણે રહીએ છીએ એજ હવાપાણીમાં વસવાવાળાં ખીસખોલીઓ, ચકલીઓ, કચુતરો, કાગડા, ઘોડા અને જંગલના બીજા પ્રાણીઓ ક્યાં દુખ્યાળ થઈ ગયા છે ? પેલા ઝાડપર બેઠેલા સેંકડો પોપટમાં, ઉડી ન શકે એવા, મુડદાલ શરીરવાળા અને હાડકાં પાંસળાં દેખાય એવા ચાર પાંચ પોપટ પણ તમે બતાવી શકશો ? દરરોજ આપણે છાપરે કુદતાં વાંદરાંમાં આપણા કાગડી જીવાનો જેવું એક પણ વાંદરું જોયું છે ? શું કાગડા, પોપટ, ઘોડા વગેરે જનવરો રોજ પાશેર પાશેર ધીના મલીદા કે ધીના રગડા પીએ છે ? શું તેઓ બદામ સાકરના શીરા કે હલવા કરીને ખાય છે ? નહિજ. રોટલીઓ ધીમાં બોળી બોળીને ખાતાં પૈસાદારનાં છોકરાં જરાપણુ લોહી લેતાં નથી. અને સુકો પાકો રોટલો ખાનાર ગરીબનું છોકરું દહાડે દહાડે જળ્યું થતું જાય છે. ઘરમાં સાંડે સાંડે ખાવા પામતો લાડકવાયો છોકરો દુખ્યો પડતો જાય છે, અને સાંડે ખાવાને નહિ પામતી હાડમાર થતી અને હિંદુ માથાપોને અળખામણી થઇ પડેલી છોડી દહાડે ન વધે એટલી રાત્રે વધે છે અને રાત્રે ન વધે એટલી દિવસે વધે છે. તાત્પર્ય કે, આપણાં બાળકો અને જીવાનોને સાંડે ખાવા નથી મળતું માટે દુખ્યાળ થતા જાય છે, એવું કહેવું વજનદાર નથી. આપણી કેળવણી લેતી પ્રજાના મોટા ભાગને પેટપુર ખાવાનું મળતાં છતાં તે સુકાતો જાય છે. આપણા તરણો ખરી યુવાવસ્થામાં વૃદ્ધ જેવા દેખાય છે અને વૃદ્ધાવસ્થામાં આવતાં પહેલાં તે પોતાના જ્ઞાનનો, અનુભવનો, પાકી બુદ્ધિનો, પોતાને અને પોતાના સ્વદેશીઓને લાભ આપવાના સમયે હતા ન હતા થઇ જાય છે. ચાળીશ વર્ષની ઉંમરે ન્યારે બીજા દેશોમાં જીવાનીની શરૂવાત થાય છે ત્યારે આપણે ત્યાં ધડપણુ આવ્યું ગણાય છે. જ્યારે બીજા દેશોમાં ૧૧૦ થી ૧૨૫ વર્ષના માણસ પણ વ્યવહારમાં મળી આવે છે ત્યારે આપણા દેશમાં ( થોડા સાધુ પુરોહિ સિવાય ) સો કે તેનું વર્ષની વયનો માણસ લાગ્યેજ શોધ્યો જડે છે. આપણા હાલના જીવાનોમાંથી તો કોઇ સાઠ વર્ષનો થવાની આશા પણ બાંધી શકાતી નથી. નવી પ્રજાના આયુષ્યની મર્યાદા ૪૦ કે ૫૦ વર્ષમાં આવીને અટકશે, એવું ભવિષ્ય નક્કી થયું છે. જે આપણા લોકો આમને આમ ગાડું ગમ્યાવ્યા કરશે અને આયુષ્યની ક્ષીણતા થવાનાં તથા શરીર અને મનની દુખ્યાળતા થવાનાં કારણોની તપાસ કરીને તેનો અટકાવ કરવાના ઉતાવળથી ઉપાયો નહિ કરે તો, એક વખતે આખા જૂમંડળમાં અને ઠેઠ સ્વર્ગ વગેરે ઉંચામાં ઉંચા લોકોમાં પણ યશનો ડોકો વગાડનારી આપણી આર્થ પ્રજા, અત્યંત ખેદ સાથે કહેવું પડે છે કે, વહેંતીયા માણસોની સ્થિતિમાં આવી આખરે તેમની નામ નિશાની પણ રહેશે કે કેમ એ પણ સંશય જેવું થઈ પડ્યું છે, અને તેમાં નવાઇ શું છે ? સડેલા મૂળવાળું ઝાડ ઉગીને મોડું બળવાન વૃક્ષ થયું શું કદિ સાંભળ્યું છે ? અને કદિ ટાંકો ટેકો કરીને ઉઠેયું તો શું તેનાપર રસવાળા સુંદર ફળો પાકે છે ? મૂળનો સડો ધીમે ધીમે થડને, ડાળને અને પાંદડાને લાગે છે અને ઝાડ અકાળે મરે છે, સુકાઈ નાશ પામે છે. આર્થપ્રજાનાં પણ મનોબળ તથા હૃદયબળનો આધાર શરીર છે, કે જેની ન્યાં સુધી આવી દુર્દશા છે, ન્યાં સુધી આપણા લોકોનાં શરીર, ભૂખે મરતાં મારવાડનાં મઉ જેવાં મુડદાલ રહેવાના છે ત્યાં સુધી મોટી મોટી પાઠશાળામાં ભણીને ભલે આપણા જીવાનો બી. એ. અને એમ. એ. થાય અને વિવિધ પદવીઓ મેળવે, પરંતુ સડેલાં ઝાડનાં ફળને ખાવાથી શરીરને જેટલો લાભ થવાની

આશા છે એટલીજ આશા આવા તકલાદી જીવાનો વડે દેશના ઉદયની રહે છે. કારણ, જો કે મનોબળ શરીર બળથી ચઢીયાતું છે, તોપણ શરીર સુદૃઢ હોઇને જેવું ઉત્તમ મનોબળ રચાય છે તેવું મનોબળ દુર્બળ શરીરમાં કદિપણ રચાતું નથી.

આપણ સ્વભાવે શરીરબળની શા માટે જરૂર છે ? શું રશિયા કે કાન્સુલીઓ સાથે લઢવા માટે આપણને શરીરબળની જરૂર છે ? શરીર બળ વધારીને આપણા લોકોનું શું લક્ષકર ઉભું કરવાની આપણી ઇચ્છા છે ? નહિ જ. શરીરબળનો ઉપયોગ બીજાઓના પ્રાણ લેવામાં કરવો એના જેવો શરીરબળનો ગેરઉપયોગ બીજાં એકે નથી. મનોબળ અને હૃદયબળથી ઉંચામાં ઉંચા સ્થાપી સુખો મેળવવાં એ આપણું નિશાન છે અને આપણી આર્થ પ્રજા એવાં ઉત્કૃષ્ટ સુખોને માટેજ પ્રયત્ન થયેલ છે. હૃદયબળથી પ્રાપ્ત થતાં અવિનાશી અને અખંડ સુખની જેમને સ્પૃહા નથી, એવી બીજી પ્રજાઓ ભલે એકબીજાના પ્રાણ લેવામાં પોતાના શરીરબળનો ઉપયોગ કરે પણ આપણે શારીરબળ પ્રાપ્ત કરવાને હેતુ એ છે કે એ શારીરબળ દ્વારા અને હૃદયબળના ઉત્કૃષ્ટ સુખની પ્રાપ્તિ કરવી. આપણાં શાસ્ત્રોએ પ્રાણી માત્રને પોતાના કુટુંબવત્ અને આત્મસમાન ગણવાની આપણને આજ્ઞા આપી છે, તો પછી આપણી પોતાની કે બીજા દેશોની પ્રજા સાથે લડવામાં શરીરબળનો ઉપયોગ કરવાનો હેતુ સંભવતો જ નથી, માટે આવો ઉદાર અને ઉત્તમ હેતુ લક્ષમાં રાખીને શારીરબળ વધારવાનો આપણે પ્રયાસ કરવો જોઇએ.

લેખક તે પછી શારીરબળ વધારવાના ઉપાયો ઉપર કેટલાક અગત્યના વિચારો આપે છે. અત્રે અમારા આ પત્રમાં વારંવાર આ સંબંધી વિચારો આપ્યા છે અને એવાજ વિચારો આ વિદ્વાન લેખકે અત્રે પ્રદર્શિત કરેલા છે. પ્રાચીનકાળનાં મનુષ્યો અને લડવૈયાઓનાં બળની અદ્ભુત વાતો આપણે ઇતિહાસો અને પુરાણોમાં વાંચીએ છીએ. કેટલાક તેવી વાતોને અસંભવીત માનીને હસી કહાડે છે, પણ શરીરબળ, મનોબળ, અને હૃદયબળની કાંઈ સીમાજ નથી. બીજામાં હજાર હાથીનું બળ હતું. આજના કાકલુદી અને તકલાદી જીવાનોને એ વાતમાં અસંભવિતપણું લાગે છે કેમકે બળ એ શી વસ્તુ છે તેનો તેમના પોતામાં તેનો સમજણો અભાવ હોવાથી, તેમને ઘણો થોડો અનુભવ છે. પણ તેઓ હાલના જ અંગ્રેજ લડવૈયાઓ, કેટલાક શ્રેય ક્ષત્રીઓ, માળાયાના મીયાણાઓ, કાઠીયાવાડ અને ઘાટમાં વસનારા કેટલાક પહાડી લોકોના બળની વાતો નજરે નજર જોઇને તથા સાંભળીને પછી આ સંબંધમાં શું કહેવા માગે છે ? કાગદી શરીરમાં કાગદી વિચારો અને કાગદી વાતોજ વાસ કરી શકે, તેમને પરાક્રમનો ખ્યાલ આવી શકેજ નહિ. એ જબરો બળનો જરૂર પડે તોજ શારીરબળ તરીકે ઉપયોગ કરવો, અને નહિ તો પછી તેનો મનોબળ અને હૃદયબળ વધારવામાં ઉપયોગ કરવો જોઈએ. આપણમાં પ્રાચીનકાળનાં એ ત્રણે બળનો સહસ્રાંશ પણ રહ્યો નથી. પણ જે ક્રમથી એ બળો ઘટી ગયાં છે એજ ક્રમથી પાછાં વધારી શકાય તેમ છે; પૂર્વનું અપાર બળ પ્રાપ્ત કરવામાં હજારો વર્ષની જરૂર છે, પણ આપણે આરંભ કરીએ તો આપણી ઉત્તરોત્તર પ્રજા વધારે બળવાન થશે.

આપણું શરીર સાત ધાતુઓનું બનેલું છે. ૧ રસ, ૨ રક્ત, ૩ માંસ, ૪ મજ્જા, ૫ મેદ, ૬ અસ્થિ, ૭ વીર્ય. આ સાત ધાતુઓમાં ૨૬ વર્ષની વયે શરીર પુરેપુરું બંધાઈ રહે છે. ત્યારપછી ૬૦ વર્ષની ઉંમર સુધી શરીર સંરક્ષણના સર્વ નિયમો પાળ્યા હોય તો બંધાયેલું શરીર ૬૬ અને કાયમ રહે છે અને તે પછી તેમાં ક્ષીણતા થવા માંડી ધીરે ધીરે સો વર્ષે શરીરનો નાશ થાય છે. શરીરની વૃદ્ધિનો અને નાશનો આ સ્વાભાવિક ક્રમ છે.

ઓગણત્રીશ વર્ષની ઉંમર સુધી શરીરમાં બે જાતની ક્રિયાઓ ચાલતી રહે છે. એક શરીરમાં પડતા ઘસારાની ખોટ પુરી પાડવાની, અને બીજી દરેક અવયવને પુરેપુરો ખીલવવાને માટે તેને વધારાનું પોષણ આપતા જવાની. આ કારણથી બાળકોમાં અને જુવાનોમાં પુષ્કળ ચાલાકી હોય છે. ત્રીશ વર્ષની ઉંમર પછી શરીરમાં પડતા ઘસારા જેટલું જ નવું પોષણ ઉત્પન્ન થતું રહે છે. અવયવો પુરેપુરા બંધાઈ રહેલા હોવાથી નવું વધારાનું પોષણ શરીરમાં ઉત્પન્ન થતું નથી; અને પોષણને ઉત્પન્ન કરનાર જઠર વગેરે યંત્રોની શક્તિ, નિત્ય કામ કરવાથી, ઓછી થઈ જવાથી સાઠ વર્ષ પછી ઘસારાની ખોટ પુરી પાડવા જેટલું પોષણ શરીરમાં ઉત્પન્ન થતું ન રહેતું હોવાથી શરીર ધીરે ધીરે ક્ષીણ થતું જાય છે.

૨૯ વર્ષની ઉંમર સુધી શરીરનું બંધારણ થવાની ક્રિયા શરીરમાં ધમધોકાર ચાલતી હોય છે. એ શરીરશાસ્ત્રના નિયમના જ્ઞાનથીજ આપણા પ્રાચીન આર્યોએ પોતાના શરીરને અત્યંત બળવાન કર્યું હતું. આ જ્ઞાનવડે જ તેઓ ૨૯ વર્ષ સુધી શરીરને વધારવાના કુદરતના આ પ્રયત્નને મદદ કરી શરીરબળની ઉંચામાં ઉંચી સ્થિતિ મેળવતા હતા. જેમ નદીનો પ્રવાહ વહેતો હોય તે દિશામાં નાવ હાંકનાર ઓછા બળે ધણે દૂર નાવ હાંકી જાય છે અને સામે પ્રવાહે નાવ ખેડનાર ઘણું બળ વાપરતાં પણ બહુ જ ઓછો માર્ગ કાપે છે, તેમ કુદરતના નિયમ પ્રમાણે ચાલનાર માણસ થોડી મહેનતે શરીરને બળવાન કરી શકે છે અને કુદરતની સામે થઈ ચાલનાર ઘણી મહેનતે પણ શરીરનું બળ વધારી શકતો નથી.

કુદરતના નિયમથી શરીરનું બંધારણ બંધાતું હોય તે વખતેજ તેનો નાશ થાય એવા ઉપાય કરવામાં આવે તો તે કુદરતની સામે થવાનો પ્રયત્ન કર્યો ગણાય છે, અને તેવો પ્રયત્ન કરનારનું શરીર કોઈ દિવસ પણ જોઈએ એવું લ'ખાતું નથી. એક બાળુએથી પાણી કાઢી નાખવાનો બીજો રસ્તો ઉધાડો મુકનાર માણસ તળાવને કદિ પણ ભરી શકતો નથી. આ નિયમને જાણનાર આપણા પૂર્વજો ઋષિમુનિઓએ શરીરનું બંધારણ બંધાવાના સમયમાં તે પુરેપુરી રીતે બંધાઈ રહે એટલા માટે બ્રહ્મચર્ય આશ્રમ દરાર્યો હતા. પણ આજ આપણે આ આશ્રમને છેક જ છોડી દીધો છે. આપણાં બાળકોનો બહુધા ૧૪-૧૫ ની કાચી ઉંમરથી બ્રહ્મચર્યનો ભંગ થાય એવા ઉપાયો આપણે આપણા હાથેજ તૈયારી કરી રાખ્યા છે. આપણાં બાળકોનાં કુમળાં શરીરરૂપી જાડપર કુહાડાના ધા મારવા આપણે શરૂ કરી દીધા છે. શરીરમાં હજુ તો વીર્યનું બંધારણ બંધાવાનું શરૂ થયું નથી હોતું, એટલામાં તો આપણે તેના ક્ષયનો રસ્તો ખુલ્લો કરી આપીએ છીએ. તળાવમાં હજુ વરસાદનું પાણી આવ્યું નથી એટલામાં તો પાણીને જેથ કરી દેવાના પાતાળ કુવાઓ આપણે રચી દઈએ છીએ. કીડી સરખીને પણ ઈંજ ન કરવાનો ફાંકો રાખનાર અને અહિંસા પાળવાનું મિથ્યા અભિમાન ધરનાર આપણે, આપણાંજ બાળકોનાં કોમળ ગળાં ઉપર છરી મૂકીએ છીએ. ગોહત્યા કરનાર ઘાતકી મનુષ્યોને જોઈ આપણને કંપારી છૂટે છે, પણ ગાયથી પણ અધિક નિર્દોષ એવાં આપણાં બાળકોની આપણે હાથેજ હત્યા કરતાં આપણને કંપારી છુટતી નથી, આપણને લજ્જા આવતી નથી ! ઉલટી તેમની હત્યા કરવામાં આનંદ માની મોટા વરઘોડા કાઢીએ છીએ અને નાતો જમાડીએ છીએ. બીજાઓના જીવ લેનારી રાક્ષસી સ્વભાવની જંગલી પ્રજાઓ જગતમાં હશે, પણ પોતાનાંજ બાળકો રીબાંધને મરે એવાં સાધનો રચી આપનારી, અને નિર્દયતામાં રાક્ષસોને પણ બૂલાવે

એવી, છેક અધમ દશામાં આવી ગયેલી આપણી હાલની આર્થ પ્રજા જેવી પ્રજા જન-વરોની સૃષ્ટિમાં પણ માલમ પડતી નથી.

કુદરતના કાયદાને તોડનાર કોણ સુખી થાય છે ? દેવતામાં હાથ નાખતાં જ હાથ ઉપર ફેલેલો ઉદવાની કુદરતની ચેતવણીની દરકાર નહિ કરીને દેવતામાં ઝંપલાવનાર કોણ રાખ થયા વિના રહ્યું છે ? ૨૯ વર્ષની ઉમરે પાકું શરીર બંધાયા વિના ગૃહસ્થાશ્રમનો આરંભ કરવાથી, અનેક જાતના રોગો થવા છતાં, હાડ પાંસળા દેખાય એવા હાડપિંજરોના સંગ્રહસ્થાન જેવી આપણી પ્રજા થયા છતાં, અને આખી દુનિયાની પ્રજાઓમાં નપુંસક વર્ગમાં ગણાવા છતાં હજુ પણ આપણી આંખ ઉઘડતી નથી; આપણા બાળકોના કલ્યાણનો આપણે વિચાર કરતાં નથી; તો પછી ભવિષ્યમાં આપણી આર્થ પ્રજાનું નામ નિશાન પણ ન રહે એવો સંભવ આવે, એમાં નવાઈ શું ?

દેશની ઉન્નતિ માટે અનેક પ્રકારની રાજકીય, સાંસારિક અને ધાર્મિક સુધારણાઓની મોટી મોટી વાતો કરવામાં આવે છે, લલામણો થાય છે, મંડળીઓ, અને સમાજો સ્થાપી પ્રયાસો થાય છે; તે ઠીક છે. રાજકીય સુધારણા અર્થે લાખો રૂપિયા ખર્ચ કરીને સભાઓ ભરવામાં આવે છે. સેંકડો વર્તમાનપત્રો દેશની સુસ્તી ઉડાડવાને માટે પોતાનાં પાંનાઓ દર અટવાડીએ ભરે છે. મોટા મોટા વક્તાઓ ભાષણો આપી આપણા સ્વદેશ-ભિમાન જાગૃત કરવા બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરતા જેવામાં આવે છે. પરંતુ સાત દહાડાની અખંડ હેલી ( વરસાદની એલી ) માં પલંગેલા લાકડાના મોટા ઢગલાને એક ચણગારી દેવતાથી સળગાવવાનો પ્રયત્ન જેમ નિષ્ફળ જાય છે તેમ વીર્યના ક્ષયથી સત્ત્વ વિનાની થઇ ગયેલી આપણી મુડદાલ પ્રજા ઉપર તે પ્રયાસોની કશી અસર થતી નથી. વીર્ય વિનાના શરીરમાં મન પણ વીર્ય વિનાનું રોગવાળું જ થઈ જતું હોવાથી આપણી રોગી મનવાળી પ્રજાને જે જે યોગ્ય ઉપાયો અને નિશ્ચયો સમજાવવા આપણા દેશ હિતેચ્છુઓ પ્રયત્ન કરે છે તે તે સર્વ નિષ્ફળ જાય છે. દેશના હિત માટે તનનો ભોગ આપવા હૃદયને વીંધી નાખે એવી વાણીમાં બોધ આપવામાં આવે છે, આર્થ પ્રજા તે સાંભળે છે, પોતાની દુઃખી અવસ્થા જોઈ દુઃખી થાય છે, પણ કોઇને પાનો ચડતો નથી અને તે દુઃખો ટાળવાના યોગ્ય ઉપાયો કરવાનો કોઈમાં ઉત્સાહ પ્રગટાતો નથી. આમ થવાનું કાંઈપણ કારણ હોતું નેહ્યું. ઉત્સાહ શા માટે પ્રગટ થતો નથી ? ઉત્સાહ તે શી રીતે પ્રગટે ! આર માસથી ખાટલે પડેલા અને પક્ષધાતથી રહી ગયેલા રોગીને સારો થવા માટે કસરતનો ઉપદેશ કરવામાં આવે તેથી શું વળ્યું ? આપડાથી ખાટલામાંથી ઉભાંજ થવાનું નથી, હાથ પગ હલાવી શકવાની શક્તિ નથી, અને તેને કસરત કરવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે ? કસરત શું કરમની કરે ? પ્રથમ રોગ ટાળો, તેના સાંધા છુટા પાડો અને પછી કસરત કરવાનો ઉપદેશ આપો તોજ તે તમારો ઉપદેશ કાયદો કરે. ઉત્સાહ વિના એક પણ કામ સાઈ થતું નથી, અને શરીરના બળ વીના ઉત્સાહ આવતોજ નથી. પ્રથમ પ્રજાનું શરીર બળ વધે એવા ઉપાયો કરવાની જરૂર છે. શરીરબળ વધવાથી મનનું બળ વધશે અને મન મજબુત તથા બળવાન થવાથી ઉલ્લેખ, ઉત્સાહ, ધૈર્ય, સ્વદેશ પ્રીતિ વગેરે ઉત્તમ ગુણો એની મેળેજ પ્રાપ્ત થશે. જેમ સુકા લાકડામાં એક નાની સરખી ચીણગારી મુકતાંજ ભડકો થાય છે, તેમ શરીર અને મનથી બળવાન થયેલી આર્થ પ્રજાનાં અંતઃકરણ રૂપી સુકા લાકડામાં સહજ બોધરૂપી ચીણગારી પડતાંજ સધળા દોષો, દુર્ગુણ, અને આળસ દૂર થઇ સદગુણોથી ભરેલો ઉત્સાહ વધશે.

અહ્યચર્યના ભંગ એ આપણા શરીરના નાશનું પ્રથમ કારણ છે. શરીર બંધાય પહેલાં અને પોતે બાળક છતાં બાળકના માતાપિતા થવાનો અતિ અધટિત ઉદ્ધમ થાય છે અને હાલ ભજવાતાં નાટકોમાં વેશ લઇ આવનાર ૧૦-૧૨ વર્ષના નાના નાના બાળકો મોટી ઉંમરનાં માણસો બની પ્યાર અને સંસાર વ્યવહારની વાતો કરી જે કઢંગી દેખાવ આપે છે, તેની પેઠે આપણે સંસાર પણ નાટકના વેશ જેવા થઈ પડ્યો છે. મૂછો ફૂટયા પહેલાં એટલે પૂર્ણ જીવાનીમાં આવ્યાં પહેલાં આપણે આપણાં બાળકોને સંસાર મંડાવીને તેમને રોગની શાળામાંજ જાણે બેસાડીએ છીએ; અને શરીર, મન તથા હૃદય રૂપી કુદરતી કિલ્લાઓને તોડીને તેના ચુરેચુરા કરી શકાય એવી સુરંગ ભરવાની કળા જાણે આપણેજ તેમને શીખવીએ છીએ. આ પ્રમાણે આપણાં બાળકોને અચપણમાં પરણાવીને આપણે કૃતકૃત્ય થઈ રાજી રાજી થઈએ છીએ, પણ આપણે જાણતા નથી કે એવું કરીને આપણે તેમના વિનાશનોજ રસ્તો કરી આપીએ છીએ.

પાડાને રોગ અને પખાલીને ઝમ દેવા જેવા દેશની ચઢતીના આડા અવળા ઉપાયો શા માટે કરવામાં આવે છે તે સમજતું નથી. ઉપાયો બધા કામના છે, પણ તે પછી કરવાના છે. કુવો ખોદ્યા પહેલાં પાણી કાઢવાનું દોરડું અને ઘડો મેળવવાની મહેનત નકામી છે. દોરડું અને ઘડો મહેનત કરીને આવ્યાં, પણ કુવો ખોદાયા વિના તેનો શો ઉપયોગ! અધોળ અનાજ પણ ખવાતું ન હોય એવા નબળા જરૂરને બળવાન કર્યા વિના ખાવા માટે જતજતનાં અનાજના કોદાર ભરવા કમર કરીને ભરવું એના જેવી અણસ-મજણ બીજી કેવી હોય ! માટે પ્રથમ શરીરબળ વધારવું અને એજ આ લેખનો આશય છે.

તમારા પ્રાણથી વહાલા ગણાતા તમારા નિર્દોષ બાળકને પ્રતિકૂળ લોક રીવાજને અનુસરીને ગૃહસ્થાશ્રમની પીડાકારક બેડી પહેરાવશો નહિ. કેટલીક ભુલોને આધીન થઈને તમારા બાળકો જીંદગી સુધી ચાલનારાં મહા દારૂણી દર્દોના ભોગ થઈ પડે છે. તેમાંથી તેમને બચાવી લેવાને પુત્ર સાથે વાત નહિ કરવાની ખોટી સમ્મતિને બાજુએ મૂકીને, તમારે તમારા પુત્ર સાથે છુટથી વાત કરવાની ટેવ રાખવી જોઈએ. અહ્યચર્યના ભંગની જે ટેવ તમારા પુત્રને પડી ગઈ હોય તે ટેવથી નીપજતાં લયંકર પરિણામો તેને સ્પષ્ટ સમજાવો. તેને ચોખું કહી દો કે ભાઈ ૩૦ વર્ષની વયેજ તારૂં શરીર સંપૂર્ણ બંધાઈ તૈયાર થાય છે એટલે તે પહેલાં અહ્યચર્યનો ભંગ કરવાથી અથવા અતિયોગ કરવાથી શરીરનો વહેલો નાશ થાય છે. ઝેર ખાનાર માણસ જેમ બે કલાકમાં મરી જાય છે તેમ અહ્યચર્યનો ભંગ કરનાર માણસ જત જતના રોગનો ભોગ થઈ પડી ૫૦ વર્ષ પહેલાં મરી જાય છે અથવા બીજા શબ્દોમાં બોલીએ તો આત્મઘાત કરે છે. આત્મહત્યા કરવી તે શાસ્ત્રમાં મહા પાપ ગણાય છે તો ૧૦૦ વર્ષ જીવ્યા વગર મરી જવું તે પણ શું એક જતનો આત્મઘાત નથી ! અહ્યચર્યનો ભંગ કરનાર પોતાનોજ આત્મઘાત કરે છે તેમ કંઈ નથી પણ તે પોતાના પરિવારનો પણ ઘાત કરે છે, કારણકે આંખાની પાકી ગોટલી વાવી હોય તોજ આંખાનો છોડ ઉગીને ખીલે છે પણ કાચી ગોટલી ઉગતી નથી અને ઉગે છે તો તેનો છોડ પાલવતો નથી અને કદાચ પાલવે છે તો ફળ દેતો નથી. આવીજ રીતે કાચી ધાતુ-વીચથી ઉત્પન્ન થયેલું બાળક અલ્પાયુષી અને રોગી થાય છે અને બાળ-પણમાંજ ગુજરી જાય છે. આ પ્રમાણે આપણે આપણી પોતાની હત્યા કરવા ઉપરાંત

આપણી સંતતીની પણ હત્યા કરીએ છીએ, એમ કહેવું ખોટું ગણાશે નહિ. આપણા પૂર્વજો અને મહર્ષિઓ સેંકડો વર્ષ જીવતા તે અલ્પચર્યાના પ્રતાપથી જ જીવતા હતા.

તમારી પોતાની અણુસમજથી કે તમારા વાલીની લાલસાથી કે તમારા માવતરની સ્થાવ લેવાની ઈચ્છાથી તમારું બાળલગ્ન થયું હોય તો આજથી પણ તમે તમારા વીર્યનું રક્ષણ કરશો તો તેથી તમને લાભજ થશે. વીર્ય એ શરીરનો રાજ-આધાર છે, માટે તેની જેટલી આબાદી તેટલીજ શરીરની આબાદી સમજવી. “ભુત્યા ત્યાંથી ફરીથી ગણો” એ કહેવત ધ્યાનમાં રાખી તમે તમારા વીર્યનું રક્ષણ કરતાં શીખો. શરીરમાં વીર્યની પૂરેપૂરી જમાવટ વગર તેનો ઉપયોગ કરશો તો તેવા કાચા વીર્યથી ઉત્પન્ન થયેલી પ્રજા તમને અનેક આ દુનીયાને નકામી ભાર રૂપ થઈ પડશે. આંખે આવેલી વટાણા જેવડી કેરીઓ પકાવીને રસરોટલી ખાવાની આશા રાખવી જેમ વ્યર્થ છે તેમજ અલ્પચર્યાના ભંગવાળા અને નબળાં વીર્યથી ઉત્પન્ન થયેલા બાળકો ઘર, કુળ અને દેશના ઉદ્ધાર કરનારાં નીવડવાની આશા રાખવી પણ ફેકટજ છે. અલ્પચર્યાના ભંગની પડેલી ટેવ એકદમ ન છુટી શકે તો મહીને મહીને આ ટેવને કાળુમાં લેતાં શીખવું જોઈએ. એકવાર મન દ્રઢ થયા પછી તમે વીર્યવાળા થઈ લાંબી મુદત સુધી અલ્પચર્યા પાળવાને શક્તિવાન થશો. હમેશાં વીર્યનો વ્રથા ઉપયોગ કરવાથી શરીરમાંથી થતી ખરાબીનો ખ્યાલ એકદમ આવી શકતો નથી. તમારા ઘરનું કોઈ માણસ કે બાળક દુધ કે ઘીથી ભરેલું વાસણ ઢાળી નાખે તો તેને તમે સખ્ત ટપકો આપો છો તેથી સોગણું નુકશાન જે એકજ વીર્યપાતથી થાય છે તેની તમે જરા પણ દાદ લેતા નથી. આર્ય ઋષિઓ ત્રણ ત્રણ વર્ષ પોતાની સ્ત્રીઓને એકજ વખત ઋતુદાન દેતા હતા તેને બદલે આજના વખતમાં વીર્યની કાંઈ કીમત ન હોય તેમ હમેશા વ્યય કરવામાં આવે છે અને તેજ આપણી પડતી દશાનું કારણ થઈ પડ્યું છે. માણસના પોતાના અને પોતાના પુત્રોના હિતના સંબંધમાં આટલું જણાવ્યા પછી આગળ વધવાની અને અમારા સુસ્ત વાંચકોની રજા લઈશું કે જો તમારે પુત્રી હોય તો તેની માતાદારા આ પ્રકારનો બોધ અપાવજો. તેમ કહેવરાવજો કે આ સંસારમાં પતિ એજ તારું ખરું દેવત છે. તેના શરીરની સુખાકારી ઉપરજ તારા બધા સુખનો આધાર રહેલો છે. તારા પતિનું શરીર નીરોગી અને દીર્ઘાયુષી થાય તેની સંભાળ રાખજો. અયોગ્ય સમયે અલ્પચર્યાના ભંગથી તમારા બંનેના શરીરને નુકશાન થશે, મરકી અને કાલેરાના દર્દથી કે તાવથી લાસ ગયેલું શરીર ઉપાયો કરવાથી સુધરે છે પણ અકાળે અલ્પચર્યાના ભંગથી તુટી ગયેલું શરીર લાખો ઉપયોગથી સુધરી શકતું નથી અને ટુંકુ થયેલું આયુષ્ય વધતું નથી, માટે ક્ષણિક સુખની લાલસાથી તારા પગમાં તુંજ કુહાડી મારીશ નહિ. સ્ત્રીઓ પુરૂષો કરતાં આદ ગણી કામી ગણાય છે પણ સદાયરણ આગળ કાચી વૃત્તિ હારી જાય છે. વીર્યનું રક્ષણ કર્યા વગર ભુંડણની પેઠે ઝંઝન કે કોડીબંધ નબળાં, રોગી કે નિસ્તેજ બાળકોનો જન્મ આપવાને બદલે તારા અને તારા પતિના વીર્યનું રક્ષણ કરીને યોગ્ય સમયેજ સિંહણની પેઠે સારી પ્રજાને ઉત્પન્ન કરી તારી કુખને, જ્ઞાતિને અને તારા દેશને દીપાવજો. આવા બોધ પુત્રીઓને નાનપણમાં તેમની માતાઓ તરફથી મળે અને તે બોધ પ્રમાણે વર્તવામાં આવે તો આજ આપણી માનસિક અને શારીરિક જે દુર્ગતિ થઈ છે તે થતી અટકે.



તમારાં ન પરણીવેલાં બાળકોને મોટી ઉંમરે પરણાવવાની તમારામાં હિંમત હોય તો તે હિંમત ખરી કરી આપજો. કન્યાની ૧૬ અને વરની ૨૫ વર્ષની ઉંમર એજ આપણી ભવિષ્યની પ્રજાની શરીર અને મનોબળ સુધારનાર હોવાથી તમે તેવી ઉંમરે લગ્નની ગાંઠ તૈયાર રાખજો. આગળના વખતમાં સંસારના ચાર આશ્રમ પૈકી બ્રહ્મચર્યાશ્રમનો જે નિયમ હતો તે એવા જ હતો. આગલા જમાનામાં હાલના વખતની પેઠે દીંગણ દીંગલી પરણાવતા નહોતા પણ સુદ્રઢ અને કદાવર શારીરિક સંપત્તિવાળાં જોડાના હસ્તમેળાપ થતા હતા. અંગ્રેજો અને બીજી સુધરેલી પ્રજાઓ પણ પુખ્ત ઉંમરે પરણે છે અને તેથીજ તેઓ શારીરિક બાબતમાં આપણા કરતાં વધારે ચઢતી સ્થિતિ ભોગવે છે. બ્રહ્મચર્યાના નિયમ સાથે નીચલી બાબતો પણ લક્ષમાં રાખવાની છે અને તે એ છે કે શરીરની સાતે ધાતુઓ સારી થવા માટે અન્ન, પાણી, વાયુ, અજવાળું, સ્વચ્છતા અને કસરતની જરૂર છે અને તે સાથે ગમત આપનારી નિર્દોષ રમતો રમવાની પણ જરૂર છે. સારા પથ્થર અને કાષ્ઠથી બાંધેલી ઇમારત વધારે ટકાઉ હોય છે, તેવી માટીની અને હલકા કાષ્ઠની ઇમારત ટકાઉ હોતી નથી તેમજ સારાં અન્ન, પાણી, હવા, પ્રકાશ વગેરેની ગેરહાજરીથી શરીર નબળું થઇ જાય છે તેથી તેમાં બાબત પણ પુરતી કાળજી રાખવાની જરૂર છે. લોકહિતાર્થે આવા લેખો વારંવાર હાથ ધરીએ છીએ કેમકે દેશની ઉન્નતિનો મુખ્ય આધાર શરીરબળ છે. અમે આ લેખમાં કરેલી સૂચનાઓ લક્ષમાં લીધાથી અને તે પ્રમાણે વર્તવાથી શરીર બળ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. આ ચોપાનીયામાં અને “બ્રહ્મચર્ય” વગેરે અમારા બીજા નિબંધોમાં આ અગત્યની વાતને અમે વારંવાર લોકોની દષ્ટિ આગળ ધરી છે. આપની પ્રગ્નનું મનોબળ વધારવાને જેમ આપણે રાતદિવસ મહેનત કરીએ છીએ તેમ તેની સાથે તેનું શરીરબળ વધારવાને પણ મહેનત કરવી જોઈએ. શરીરબળ વગર હૃદયબળ અને મનોબળ વધનાર નથી અને તે માટે બ્રહ્મચર્ય અને કસરતની ખાસ જરૂર છે. ભુલ થઇ હોય તો તે સુધારવી પોતાના હાથમાં છે એટલે જેઓ વીસાહીત થયેલાં છે તેમણે બળવાન પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાને પશુપાણું છોડીને છ છ માસ અથવા વર્ષ વર્ષ સુધી બ્રહ્મચર્ય પાળવામાં પ્રીતિવાન થવું જોઈએ.

નવેમ્બર ૧૯૦૨ માં છપાયેલો.

## દીર્ઘ આયુષ્યની જરૂર શા માટે છે ?

सर्वमन्यत परित्यज्य शरीरं मनुपालयेत्

जीवन् हि पुरुषस्त्विष्टं कर्मणः फलं मश्नुते ॥

( ચરક. )

“બીજી બંધી વાતો છોડીને શરીરનું રક્ષણ કરવું, કારણ કે પુરૂષ જીવતો હોય તો કર્મનું ઇષ્ટ ફળ મેળવે છે.”

માણસના આયુષ્યમાં વધારો થાય એ ઇચ્છિત વસ્તુ છે કે નહિ ? તેમજ વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં બતાવેલાં રસાયનિક આયુષ્યવર્ધક પ્રયોગો તથા ઔષધોવડે આયુષ્ય વધે છે કે નહિ ? ઇત્યાદિ અતિ મહત્વના પ્રશ્નો માણસોને વારંવાર ગુચ્ચવડામાં નાખે છે, અને જ્યારે એ

ગુચ્યવડા ભરેલા પ્રપ્નો અને તેનો પ્રત્યક્ષ નિર્ણય પ્રાપ્ત થતો નથી ત્યારે અધીર અને અવિશ્વાસુ માણસો આ જગતને, આયુષ્યને અને ઔપધ્ય પ્રયોગોને મિથ્યા માનીને પોતાને હાથે પોતાનું ખુન કરવા જેવા વ્યવહાર કરી યથેચ્છ વર્તન કરે છે અથવા આ સંસાર ઉપર ખોટો વૈરાગ્ય આણીને અતોબ્રહ્માસ્તતોબ્રહ્માઃ એવી દુઃખદાયક સ્થિતિમાં પોતાને નાંખી દે છે. ઔપધ્યોવડે આરોગ્ય તથા આયુષ્ય વધે છે અને આયુષ્યમાં વધારો થાય એ જરૂરની વસ્તુ છે કે નહિ એ વિષે થોડો વિચાર આંહિં કરીએ.

આયુષ્ય વધારવાની જરૂરીયાતનાં કારણો પૈકી થોડાં કારણો નીચે પ્રમાણે છે :-

(૧) જીવવાની ઇચ્છા માણસ માત્રને હોય છે. મરવાની ઇચ્છા કોઈને થતી નથી. માણસ જાતના સ્વભાવમાં આવો એક પ્રયત્ન સ્વભાવિક ધર્મ મૂકેલો છે તેથી એવું સિદ્ધ થાય છે કે લાંબું જીવવું એ ઇષ્ટ વસ્તુ છે.

(૨) વૈષ્ણવશાસ્ત્ર દીર્ઘ જીવિતના ઉપાયો બતાવે છે એટલુંજ નહિ પણ દીર્ઘ જીવનને માટે ભલામણ કરે છે.

(૩) મોક્ષ અથવા પરમાર્થ પ્રાપ્તિને માટે સત્કર્મો કરવાની જરૂર છે અને એ સત્કર્મોના સંસ્કારો પાડવા એ કામ સહેલું કે થોડા સમયનું નથી, માટે સત્કર્મો કરવા માટે આયુષ્ય લાંબું હોય તો થોડા અવતારમાં જ મોક્ષની પ્રાપ્તિ થાય છે. આયુષ્ય લાંબું હોવું જોઈએ એટલુંજ બસ નથી પણ તે સત્કર્મો કરવા યોગ્ય સ્થિતિનું એટલે આરોગ્યતા ભરેલું પણ હોવું જોઈએ એટલાજ માટે શ્રી કૃષ્ણ પરમાત્માએ અનુનને ઉપદેશ આપ્યો છે કે :-

**बहुनां जन्मना मंते ज्ञानवान्मां प्रपद्यते ।**

**वासुदेवः सर्वं मिति समहात्मा सुदुर्लभः ॥**

પણ બીજી તરફથી વેદાંતીઓએ “બ્રહ્મસત્ય” “જગન્મિથ્યા” એવા વાક્યોના ઉપદેશવડે લોકોને અવળે માર્ગે ચડાવી દીધા છે અને તેથી લોકો ઔદિક સુખ કે ઐશ્વર્ય તરફ ઉપેક્ષા રાખીને પ્રમાદી થયા છે. વેદાંતીઓ ઉપલાં વાક્યોના ખરો અર્થ પોતેજ બાણુતા નહીં હોય તો પછી તેઓ પોતાના શિષ્યોને તો શી રીતે સમજાવી શકે. પોથી-માહેનાં રીંગણાંની પેઠે તેઓ પોતે તો આ જગતને મિથ્યા દરાવતાં છતાં સંસારમાં સંપૂર્ણ આસક્તિવાળા હોય છે અને પોતાના ઉપદેશનું સ્થાન એ વાસ્તવિક રીતે ખરા ઉપદેશનું સ્થાન નહિ પણ વેપારની પેઠી બની રહેલી હોય છે. “બ્રહ્મસત્ય જગન્મિથ્યા” એ વેદાંત વાક્ય ઉપર વિવેચન કરવાનું આ સ્થળ નથી; સંક્ષેપમાં એટલુંજ કહેવું બસ છે કે, વેદાંતીઓનું પોપટીયું પાંડિત્ય એમની પાસેજ રહેવા લો. બ્રહ્મસત્ય છે અને જગત્ મિથ્યા છે એ વાત તો ખરી છે, પણ માત્ર બોલવાથી એ સિદ્ધિ ઉપર અવાતું નથી. જગત્ મિથ્યા છે છતાં એજ જગતમાં અને સંસારમાં રહીને, કર્તવ્યો કરીને બ્રહ્મનાં સત્ય સ્વરૂપને આજાખી શકાય છે અને પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. વેદાંતીઓના ઉધા ઉપદેશથી ઔદિક સુખને તુચ્છ માનીને આપણે હિંદુ લોકો પારમાર્થિક સુખની ઇચ્છા કરીએ છીએ અને તેથી શરીર સંપત્તિની આપણાં મનમાં યાદુ કિંમત નથી. જે લોકો આવા અવળા ઉપદેશ ઉપર દોરવાઈ રહ્યા છે એમના અંતઃકરણમાં અમો એવું દસાવવા માગીએ છીએ કે ખાલી

બોલવાથી કે વાતો કરવાથી ‘અહ’બ્રહ્માસ્મિ’ થવાતું નથી. સત્કર્મો કરીને મનમાં સહવાસનાઓ અને ઉત્તરોત્તર ઉચ્ચ સંસ્કારો નાખવાથી એ પરમ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે. યાત્રા કરવાથી, ગંગામાં કુબકી મારવાથી, સત્યનારાયણની ઘેર કથા વંચાવી પડોશીઓમાં પ્રસાદ વહેંચવાથી કે વ્રત કરવાથી, ગીતાનો પાઠ કરી જવાથી કે નાક દબાવીને ગાયત્રી મંત્ર બોલી જવાથી, માત્ર આટલાથીજ સહગતિ મળી જાય છે એવું માનનારાઓને અમારે કાંઈ કહેવાનુંજ નથી; પણ જેઓ તત્ત્વદષ્ટિવાળી સમજણ ધરાવે છે અને માને છે કે જે પ્રમાણે બીજ પર સંસ્કારો થાય છે તે પ્રમાણેજ તે બીજમાંથી ઉત્પન્ન થયેલ વૃક્ષનું સ્વરૂપ ઘડાય છે, તેવીજ રીતે મન પણ પૂર્વ જન્મનું બીજ હોવાથી મન ઉપર થયેલા સંસ્કાર પ્રમાણે આ જન્મમાં સારી કે નદારી વાસના ઉત્પન્ન થાય છે; અને સહવિચારો અને સત્કર્મો વડે જેમણે અસહ વાસનાઓને નિર્મૂળ કરી નાખેલી હોય છે તેમનોજ બ્રહ્મમાં લય થઈ પુનર્જન્મનો ફેરો ટળે છે. એવા તત્ત્વદષ્ટિવાળા વિચારવંત લોકોને અમારો એવો પ્રશ્ન છે કે જ્યારે સત્કર્મદ્વારા મનની શુદ્ધિ કરવાની છે તથા સત્કર્મ કરવાના પ્રત્યેક આયુષ્યમાં જેમ સમય વધારે દીર્ઘ તેમ વધારે સાફ, ચારે જે શરીર સંપત્તિના આયુષ્યની મર્યાદા તથા કર્તવ્ય શક્તિ પણ વધે છે. તે શરીર સંપત્તિ પરમાર્થ પ્રાપ્તિનું એક મુખ્ય સાધન છે અને તેથીજ તેની આપણને જરૂર છે એવું શું સિદ્ધ થતું નથી ? પરમાર્થ સાધન માટે અસહવાસના (અસહવાસના એજ પુનર્જન્મનું મુળ કારણ છે)નો સમૂળગો નાશ કરવો જોઈએ અને તેને માટે પુષ્કળ સમય મુધી સત્કર્મ કરવાં જોઈએ અને તેથીજ તે સત્કર્મો કરવા માટે આયુષ્ય મર્યાદા જેમ વધારે તેમ મોક્ષ પ્રાપ્તિના જન્મ થોડા લેવા પડે. મોક્ષ સહેલથી મળી જાય છે એવું મિથ્યા માનનારા લોકોએ આ સત્કર્મો, સહવાસવાસનાઓ અને સંસ્કારોની વાત અવશ્ય ધ્યાનમાં લેવા જેવી છે. જે મોક્ષમાર્ગ સુલભ હોત તો ગીતા જેવા ગ્રંથમાં તે મોક્ષમાર્ગ કરવાની મુશ્કેલી વિષે તથા કર્મ કરવાની આવશ્યકતા વિષે વર્ણન કર્યુંજ ન હોત; પરંતુ જે અર્થે નિષ્કામ બુદ્ધિથી કર્મ કર્યા વિના ચિત્તની શુદ્ધિ થતી નથી એવું ગીતામાં કહેલું છે તથા જે અર્થે આરોગ્યતાના અભાવે અપમૃત્યુ અથવા અલ્પકાળમાં મૃત્યુ આવી પહોંચવાથી સત્કર્મ કરવાનો કાળ કમી થાય છે તે અર્થે શરીર સંપત્તિ તથા આરોગ્ય એ બે વસ્તુઓ પરમાર્થ લોકોને માટે ઉઘાડી રીતે જરૂરની દેર છે.

આહિ યોગશાસ્ત્રના અભ્યાસીઓ અને ભક્તિમાર્ગ વાળાઓ કદાચ એવો પ્રશ્ન કરશે કે અમને તો થોડાજ સમયમાં મોક્ષ પ્રાપ્તિ થાય છે. યોગશાસ્ત્રના અભ્યાસીઓને આ પ્રશ્નનો ઉત્તર એવો મળી શકશે કે યોગસિદ્ધિમાં પણ શરીર સંપત્તિ અને આરોગ્યતાની જરૂર પડે છે. શરીર રોગી હોય તો મનની એકાગ્રતા થતી નથી અને તેથી અસ્તિ, આહાર, પ્રાણમામ, ઈત્યાદિ શારીરિક ક્રિયાઓ વડે પ્રથમ શરીરને નિરોગી તથા સ્વસ્થ કરવાની જરૂર પડે છે. બીજી પ્રવૃત્તિઓ અને કાર્યો કદાચ રોગી શરીરવડે થઈ શકે પણ યોગસાધનામાં શરીરની આરોગ્યતા વિના એક ડગલું પણ આગળ ચાલતું નથી. આ પ્રમાણે યોગમાર્ગમાં કર્મની નહિ તો શરીર સંપત્તિની જરૂર છે.

ભક્તિમાર્ગ વાળાઓને એવો ઉત્તર આપી શકાય કે, જે ભક્તિ વડે ભક્ત અહંકાર જૂદી જઘને સર્વ પ્રાણીને પોતાના આત્મા જેવા ગણે તે ભક્તિ સુલભ નથી અને એવી

ભક્તિના દાખલા આ જગતમાં વિરલ છે. તેવી ભક્તિ પ્રાપ્ત થવામાં પૂર્વ કર્મની સાક્ષતા નોંધએ. જે એમ ન હોત તો ભક્તિમાર્ગનો આશ્રય કરનારા લોકો તો ઘણા છે છતાં કબીર, એકનાથ તથા તુકારામ જેવા અહંબુદ્ધિ રહિત સાધુ પુરુષો થોડા કેમ જોવામાં આવે છે ? ભક્તિ કરનારા લોકો પોતાને ભક્ત કહેવરાવે છે, પરંતુ દુર્વાસના તથા કામ વાસનાથી તે ભક્તિ યુક્ત હોતી નથી. જ્ઞાનયુક્ત ભક્તિ શ્રેષ્ઠ છે ખરી, પણ તે ભક્તિ લોકોને જેવી સુખ સાધ્ય લાગે છે એવી સહેલી નથી; કેમકે ભક્તિની પ્રાપ્તિ માટે અહંપણું લુલ્લું નોંધએ તથા દુર્વાસના દૂર કરવીજ નોંધએ; પણ એવી વૃત્તિ સત્કર્મો કર્યા વિના પ્રાપ્ત થાયજ નહિ. ગાવા બગ્નવવાથી, નાચવાથી, પુસ્તકના પાઠથી અથવા જીભ કે પગના પ્રભાવથી એ વૃત્તિઓ ઉત્પન્ન થાય છે એવો પ્રત્યક્ષ અનુભવ મળતો નથી, તેથી લોકો જેને ભક્તિ માર્ગ કહે છે તેનું અવલંબન કરવાથી મોક્ષ મેળવવાને માટે જે પ્રકારનો અંતઃકરણમાં ફેરફાર થવો નોંધએ તેવો થતો નથી. હાલમાં જેને લોકો ભક્તિમાર્ગ સમજે છે તે માર્ગમાં ભક્તો બીજા લોકોને મુકાબલે વધારે પ્રમાણિક અથવા વધારે વિરાગવાન અથવા વધારે વિરાગવાન અથવા વધારે પેરાપકારી દેખાતા નથી. આથી એમ કહેવાનું નથી કે ભક્તિ-માર્ગ નકામો છે. પણ જ્યારે દુર્વાસના વિનાનું શુદ્ધ મન એજ મોક્ષનું સાધન છે તથા સત્કર્મ કર્યા વિના જ્યારે મનને યોગ્ય સંસ્કાર મળતા નથી ત્યારે ‘પુનરપિન્નન’ પુનરપિ-મરણ’ એવો ઘાટ થાય છે. આ સ્થિતિ જોતાં, એ સ્થિતિને દૂર કરવા માટે નિષ્કામ સત્કર્મ કર્યા સિવાય બીજો રસ્તો નથી.

એક બીજા પક્ષથી એવી પણ દલીલ આવી પડે છે કે “આત્મા શુદ્ધ તથા ‘સત્ ચિત્ આનંદમય’ છે પણ દેહના સંબંધથી તેને મમત્વ પ્રાપ્ત થતાં તે અજ્ઞાન તથા દુઃખમાં પડે છે, અને તેથી જે અર્થે તે દેહ સુખનું મૂળ કારણ છે તે અર્થે દેહનું મમત્વ જોટલું ઓછું થાય એટલું સારું; અને તેને માટે દેહને નાના પ્રકારના ભોગથી દૂર રાખવો. દેહ ક્ષીણ કરવો અને સર્વ ભોગ તથા વૃત્તિઓથી નિવૃત્ત થવું અને તેથી શરીર સંપત્તિની બીલકુલ જરૂર નથી તો પછી તમે શરીર સંપત્તિનો અમને શા માટે ઉપદેશ કરો છો ? પ્રવૃત્તિ માર્ગમાં પડેલા લોકો આ લોકની વસ્તુઓનો યથેચ્છ ઉપયોગ કરવાની લાલસામાં પડીને પરસ્પર કળ્યા ટંટા, મારામારી અને કાપાકાપી કરે છે એવું પણ આપણે પ્રત્યક્ષ દેખીએ છીએ, ત્યારે અશક્તિપણમાં મળતી લુબ્ધિપાખી ભાખરી ખાઈ દેહની મર્યાદા ડુંકી કરીને નિવૃત્તિ માર્ગમાં આયુષ્ય ગાળવાની જે લોકો ઇચ્છા કરે છે તેમને શરીર સંપત્તિનો ઉપદેશ કરીને પ્રવૃત્તિ માર્ગમાં કાં નાખે છે ?” આ આક્ષેપનો ઉત્તર ઘણો સહેલો અને સીધો છે, તે એ કે, જેને તમે નિવૃત્તિ માર્ગ સમજો છો તે નિવૃત્તિ માર્ગ વડે જ્યારે તમે સ્વાર્થ કે પરમાર્થ એકાદ પણ અર્થ પૂર્ણ રીતે પ્રાપ્ત કરો ત્યારે તો તમારી શરીર સંપત્તિની ઉપેક્ષા વાળખી છે. પણ તેમાંનો એકે પણ અર્થ સિદ્ધ થતો જોવામાં આવતો નથી અને એવા કહેવાતા નિવૃત્તિ માર્ગનાં લોકો પ્રમાદમાં રહીને દુઃખદાયક સ્થિતિમાં જીંદગીને ગાળે છે. તેઓ નથી પોતે સુખ મેળવતા, કે નથી બીજાને માટે સુખ મેળવી આપતાં, તેમ છતાં તમારા નિવૃત્તિ માર્ગમાં પણ તમારે શરીર સુખની ગફલત કરવાની નથી. આત્માની ઉન્નતિ કરવામાં જ્યારે ખરાબ વાસનાઓ અને નહારી વૃત્તિઓ એજ બાધ કરતા છે ત્યારે તે કાંઈ શરીર સુખની બેદરકારીથીજ નાશ પામનાર નથી. કારણકે

દુર્વાસનાનું સ્થાન જડ દેહ નથી. જે દુર્વાસનાનું કારણ શરીરજ હોત તો તે શરીર બળીને ખાખ થવાની સાથે વાસનાઓનો પણ નાશ થાત, પણ તેમ તો આપણે માનતા નથી અને તેમ થતું પણ નથી; વાસનાઓ એ શરીરની સાથે બળીને ભસ્મ થતી નથી પણ મન સાથે રહી જાય છે. ત્યારે વાસનાનું સ્થાન દેહ નથી, પણ મન છે અને તેથી દેહને દુષ્ટી કરવાથી કે ક્ષીણ કરવાથી વાસના નિર્મૂળ થતી નથી, એવું શું સિદ્ધ થતું નથી ? અર્થાત્ શરીરની ઉપેક્ષા કરી તેને કષ્ટ આપવાથી એટલે આ લોકના સુખનો ત્યાગ કરી દેવાથી કાંઈ દુર્વાસના દૂર થતી નથી.

ત્યારે દુર્વાસનાનો નાશ કરવાનો ઉપાય શો ? આ પ્રશ્નનો ઉત્તર ધણોજ સરલ છે. સહવાસના પ્રાપ્ત કરવાની પ્રવૃત્તિ કરવી એ નહારી વાસનાનો નાશ કરવાનો ઉપાય છે. કૃપણપણું કે લોભ ટાળવાનો ઉપાય દ્રવ્યનું દર્શન બંધ કરવું અથવા તેનો સંબંધ છોડવો એ નથી, પણ ઉદારપણાથી દ્રવ્યનું દાન કરવું એજ કૃપણપણું ટાળવાનો ઉપાય છે. જે પ્રમાણે રોગીપણું પૂર્ણપણે દુર કરવાનો ઉપાય રોગ કરનારી વસ્તુને નજરે જોવી નહિ કે તેનો સ્પર્શ કરવો નહિ તે નથી, પણ રોગ કરનારી વસ્તુનો સંબંધ આવે ત્યારે શાંતવૃત્તિ ધારણ કરવી તે છે.

ભય દુર કરવાનો રસ્તો ભય ઉત્પન્ન કરનારી વસ્તુ જ્યાં ન હોય ત્યાં જઈને રહેવું એવો નથી, પણ ભય ઉત્પન્ન કરનારી વસ્તુનોજ નાશ કરવો એ તેનો ખરો ઉપાય છે. જે પ્રમાણે કૃપણપણું ઉદારતાથી, ભય હિંમતથી અને રોગ પ્રેમથી નાશ પામે છે, તેવી રીતે પુનર્જન્મના દુઃખનું મૂળ કારણ જે દુર્વાસના તે દુર્વાસનાનો નાશ તો સહવાસનાથીજ થાય છે. અર્થાત્ દુર્વાસનાનો નાશ કરવા માટે સહવાસનાનો વ્યાપાર વધારે કરવો જોઈએ. નિવૃત્તિ માર્ગમાં પડીને સંબંધ છોડી દેવાથી આવેા પ્રસંગ હાથ લાગતો નથી અને તેથી આત્મિક ઉન્નતિ થાય છે કે નહિ તેને માટે સંશય છે. દુર્વાસનાઓને દાખી રાખવાથી તે ટળતી નથી પણ સહવાસનાઓની પ્રવૃત્તિ કરવાથી તે ટળે છે. તેને માટે વિશ્વામિત્ર અને મેનકાનો પ્રસંગ અચ્છું દ્રષ્ટાંત છે. વિશ્વામિત્ર હજારો વર્ષ સુધી એકાંત વાસમાં તપ કર્યું પણ તેની મૂળ કામવાસના નિર્મૂળ થઇ નહોતી તેથી મેનકા ઉપર દ્રષ્ટી પડતાં તેનું મન ચંચળ તથા ભ્રષ્ટ થયું. આ ચંચળ મનને પાશું કબજામાં લીધું તે દેહની ઉપેક્ષા કરીને નહિ પણ પશ્ચાતાપથી ઉત્પન્ન થયેલ આવેશવડે તેણે સહવૃત્તિઓનો વિકાસ કરીને કબજામાં લીધું. શરીરની ખીલવણી શરીરને વિશ્રાંતિ દેવાથી નહિ પણ સહવાસનાઓનો વિકાસ કરવાથી થાય છે.

માટે ઉન્નતિની ઇચ્છા કરવાવાળા આપણા દેશના લોકોએ સમજવું જોઈએ કે દેવ-સ્થાનોમાં કે મંડોમાં બેસીને માળા ફેરવી બેસી રહેવાથીજ પોતાની કે દેશની ઉન્નતિ થવાની નથી. કર્તવ્ય કર્મો અને સત્કર્મો કરવાથીજ ઉન્નતિ થવાની છે. વળી તે કર્મો પરોપકાર વૃત્તિથી કરવાં જોઈએ. આવાં સત્કર્મોથીજ વાસનાની શુદ્ધિ થાય છે પણ આરોગ્ય અને બળવાન શરીર વિના કર્મો નિર્વિઘ્ને થતાં નથી, માટે દીર્ઘ જીવિત, આરોગ્ય તથા શરીર સંપત્તિની સંપૂર્ણ આવશ્યકતા સિદ્ધ થાય છે. શરીર સંપત્તિ મેળવીને સત્કર્મો કરવાં અને સત્કર્મો કરીને મનની ખરાબ વાસનાઓ કાઢી નાખવી તથા સહવાસનાઓથી પરમાર્થ અથવા મોક્ષની પ્રાપ્તિ કરવી.

શારીર સંપત્તિના યોગથી પ્રવૃત્તિ માર્ગમાં પડતાં ઘણીવાર આપણી વૃત્તિઓ અવળે માર્ગે પણ દોરવાઈ જાય છે. પરંતુ હિતની વાત બાબુ પર રાખીને માણસો પોતાના ઉદ્દેશમાં સ્વાર્થી બની જાય છે. પ્રવૃત્તિ માર્ગમાં આ એક ખામી અને ખરાબી થવાનો સંભવ છે, પણ વૃત્તિને સુધારવી કે બગાડવી એ વાત પ્રત્યેક માણસના પોતાના હાથમાં છે, એટલા માટે પ્રવૃત્તિ માર્ગને દોષ દેવાનો નથી. જો પ્રવૃત્તિની આવશ્યકતા ન હોત તો દેહ, ઇન્દ્રિયો તથા તેની ક્રિયાઓની કુદરતે યોજના જ ન કરી હોત. નિવૃત્તિ માર્ગમાં આગામી થઈને પડી રહેલું અને શરીરની ઉપેક્ષા કરીને આ કપટ ટુંકું કરવું એવી ઇશ્વરની ઇચ્છાજ નથી. જો ઇશ્વરની એવી ઇચ્છા હોત તો તેણે માણસોને દેહવધક તથા પ્રજનવધક ઇન્દ્રિયોજ આપી ન હોત. કર્મનાં ફળ ભોગવવાને માણસને જગા છે અને પૂર્વ કર્મોનુસાર હાથથી કૃતિ કરવાને દેહ તથા ઇન્દ્રિયોની આવશ્યકતા છે અને એટલા માટેજ આ દેહને ઇશ્વરે ઇન્દ્રિયોવાળું બનાવ્યું છે. રક્ષણ, પોષણ તથા વૃદ્ધિ એજ કુદરતનો કાયદો છે અને ભક્ષણ તથા નાશ એ અપવાદ અથવા પાપ છે. આ વાત દરેક માણસે લક્ષમાં રાખવાની છે અને તેથી માણસે પોતાના શરીર તથા મનને દિનપ્રતિદિન તથા જન્મે જન્મ વિકાસ તથા ઉન્નતિના માર્ગ પર લઈ જવાનો અહર્નિશ પ્રયત્ન કરવો જોઈએ અને આરોગ્યતા ભરેલું લાંબું આયુષ્ય એ આપણા સર્વ ઉદ્દેશોનું મધ્યબિંદુ થવું જોઈએ.

## શારીરિક શુદ્ધિ.

હિંદુ, મુસલમાન, બૌદ્ધ, જૈન, ખ્રિસ્ત વગેરે સર્વ જીના ધર્મો અને તેના ચુસ્ત પાળનારાઓ શુદ્ધિ અથવા પવિત્રતાનો મ્હેટો મહિમા માને છે. એ સર્વ ધર્મોનાં ધર્મ સંબંધી ફરમાનોમાં પવિત્રતાના બહુ ઉંચા નિયમો બાંધેલા છે. હિંદુ લોકોનો પ્રાચીન આર્યધર્મ પવિત્રતાના બહુ સૂક્ષ્મ નિયમોથી ભરેલો છે અને એ ધર્મની સર્વ ક્રિયાઓ પવિત્રતાના પાયા ઉપર રચાયેલી છે. પવિત્રતાના આ બધા સૂક્ષ્મ નિયમો શરીર સંરક્ષણ સાથે બહુજ નિકટ સંબંધ રાખે છે, અથવા ખરું કહીએ તો એ નિયમો શરીર સંરક્ષણના પાયારૂપ છે. જે લોકો આ વાતના રહસ્યને સમજી શકતા નથી તેઓ આવી પવિત્રતા અથવા આચારોને અત્યાચાર ગણીને મસ્કરી કરે છે, પણ શારીરિક નિયમો તરફ દૃષ્ટી કરતાં પવિત્રતાના એ આચારોમાં કાંઈ પણ અત્યાચાર જેવું જણાતું નથી.

પવિત્રતાનો આટલો મોટો મહિમા છતાં, અને પ્રાચીન વડિલોની ધર્મ સંબંધી પવિત્રતાનો આપણે ધણો ગર્વ ધરાવીએ છીએ છતાં, હાલના કાળમાં આપણે આપણી શારીરિક શુદ્ધિ સંબંધી સ્થિતિમાં એટલા બધા અધમ અને નીચા ગયા છીએ કે એ અધમતા અને અપવિત્રતાના પરિણામે આપણે આપણી શારીરિક અને માનસિક ઉત્તમતાને ખોઈ ખેડા છીએ. આપણી આસપાસ નાના પ્રકારનાં દરદો ઉભરાઈ વળ્યાં છે, એ સર્વ આપણી શારીરિક અપવિત્રતાનુંજ પરિણામ છે, જે વિષે આ માસિકમાં પ્રસંગોપાત લખાઈ ગયા છતાં આ લેખથી જરા વધારે વિસ્તાર સાથે વાંચનારાઓના મન ઉપર અજવાળું પાડવાનો યત્ન કરવામાં આવ્યો છે.

શુદ્ધિને ધર્મશાસ્ત્રની ભાષામાં “શૌચ” કહેવામાં આવે છે. આ શૌચના બે પ્રકાર છે. ૧ બાહ્ય શૌચ અને ૨ આંતરિક શૌચ. શરીરના તમામ અવયવોને શુદ્ધ રાખવા એ બાહ્ય શૌચ છે. સૂક્ષ્મ શરીર એટલે મનને પવિત્ર અથવા વિકાર વગરનું રાખવું એ આંતરિક અથવા અંદરનું શૌચ છે. બાહ્ય શૌચ એટલે સ્થૂલ શરીરની પવિત્રતા સ્નાન વગેરેથી મલિનતાના ત્યાગ કરવાથી પ્રાપ્ત થાય છે અને આંતરિક શૌચ એટલે અંતઃકરણની શુદ્ધિ સદ્વિદ્યા, તપ તથા જ્ઞાનથી થાય છે, એવું શાસ્ત્ર કહે છે અને તે ખરું છે; પણ શરીરની શુદ્ધિ વિના મનની શુદ્ધિ થતી નથી અથવા બીજી રીતે બોલીએ તો મનની શુદ્ધિ માટે તનની શુદ્ધિની અવશ્ય જરૂર છે. શરીરની અંદર દેખાતાં હાડકાં, ચામડી, લોહી, માંસ વગેરે પદાર્થોને સ્થૂલ શરીર કહેવામાં આવે છે અને તેની અંદર જે અંતઃકરણ અથવા મન છે તે સૂક્ષ્મ શરીર છે. આ સૂક્ષ્મ શરીર અથવા મન એક રીતે સ્થૂલ શરીર અથવા તનને આધીન છે, કેમકે તે સ્થૂલ શરીરમાંથીજ ઘડાય છે. આ વિષય ધણી સૂક્ષ્મ હોવાથી તે વિષે કોઇ બીજા પ્રસંગે વિસ્તારથી લખવામાં આવશે. ટુંકામાં સમજવાનું એ છે કે, મન એ શરીરનોજ પરિણામી અંશ હોવાથી તે પ્રમાણે ઘડાય છે અને પવિત્ર શરીરમાંજ પવિત્ર મન હોઈ શકે છે. બહારની અપવિત્રતા મનને અપવિત્ર અથવા અપ્રસન્ન કરે છે અને બહારની પવિત્રતા મનને પણ પવિત્ર તથા પ્રસન્ન કરે છે. તાવ વગેરે રોગો એ સંબંધી પવિત્રતા નહિ પાળવાની પાપ રૂપ શિક્ષા છે અને કામ, ક્રોધ, કુસંપ, કલેશ ઇત્યાદિ વિકારો અથવા દુર્ગુણો માનસિક અપવિત્રતાની પરિણામી શિક્ષા છે, અને તે સર્વ પરસ્પર સંબંધ ધરાવે છે.

શારીરિક શુદ્ધિ પાળવાના નિયમો જાણતાં પહેલાં એ શુદ્ધિ આપણાં ક્યાં ક્યાં કાર્યો સાથે સંબંધ રાખે છે તે જાણવાની જરૂર છે. ખાતું, પીવું, પહેરવું, બેસવું, ઉઠવું, સૂવું, કામ કરવું, ઇત્યાદિ દરેક ક્રિયા સાથે શરીરની શુદ્ધિ કે અશુદ્ધિ થવાનો સંભવ છે અને તેથી ડાહ્યા પુરોએ એ તે બધાના નિયમો બાંધ્યા છે તથા બતાવ્યા છે. હાલમાં કેળવણીના પ્રસારની સાથે કેળવણીનો વર્ગ ચોખ્ખાઈના સામાન્ય નિયમોને જાણતો થયો છે, અને તેથી તે વર્ગ એમ પણ માનતો જણાય છે કે ચોખ્ખાઈની બાબતમાં તો તે પરિપૂર્ણ છે. સાચી શરીર ધોવું અને ધોખીનાં ધોયેલાં ધોળાં કપડાં પહેરવાં એ તેમનો ચોખ્ખાઈ સંબંધી ઉંચામાં ઉંચો ખ્યાલ છે. એક બીજા જુના પુરાણ વર્ગની પવિત્રતા સંબંધી તપાસ કરીએ તો, સ્નાન કરીને કાંઈને અડચાથી શરીર છુવાઈ જાય અને ફરીથી નહાવું પડે; તીલક તાણ્યા વિના બહાર ન નીકળાય, ઇત્યાદી ખ્યાલો તેમની ઉંચામાં ઉંચી પવિત્રતાના નમુના છે. અસ્તુ: એ બંને વર્ગો પોત પોતાની ચોખ્ખાઈ અથવા પવિત્રતા સંબંધી સમજણમાં કાંઈ પણ ભૂલ કરે છે એમ અમારું કહેવું નથી. સાચી ચોખ્ખાઈ નહાવું તથા ધોયેલાં વસ્ત્ર પહેરવાં તેમજ સ્નાન કરીને કાંઈને સ્પર્શ નહિ કરવો એ બધા આચારમાં કાંઈ પણ અર્થ છે. પણ એ ઉભય વર્ગો બીજી ઘણી અગત્યની વાતોમાં શારીરિક શુદ્ધિનો આરોગ્યતા સંબંધી હેતુ જુલો ગયા છે. શુદ્ધાશુદ્ધિનું પુરાણ ઘણું મોટું છે અને તેથી માત્ર એકાદ દ્રષ્ટાંત આપીનેજ અમે એ ઉભય વર્ગના મન ઉપર પવિત્રતાનો વાસ્તવ હેતુ દેસાવવા માગીએ છીએ. ઘરમાં છુંછી કરવાવાળા અને દીવાં દપકાં તાણીને કે ભસ્મ ભગાવીને સિદ્ધ બની બેઠેલાં બાહ્યો અપવિત્ર પોળામાં અને સરીયામ રસ્તાઓમાં ખસાખ

જગાઓ ઉપર મિષ્ટાન્ન ઉડાવવા મંડી જાય છે તે વખતે તેઓ પોતાની પવિત્રતાનું અધું લાન ભુલી જતા હોય એમ સમજાય છે, અથવા તો પવિત્રતા એટલે શું તેનો તેઓ અર્થજ સમજતા હોતા નથી. આની તરફ કેળવાયલા સુધરેલાઓ બપોરચીખાનાઓમાં બનેલાં પાંઉ, ખીરકાટા, ચાપાણી, તથા બ્રજતાથી ભરેલી વીંશીઓ અને હોટલોમાં રીફ્રેશમેન્ટો લેવામાં કાંઈ અપવિત્રતા જોતા નથી ! અમે અત્રે નાતજાત કે ધર્મ સંબંધી મતભિન્નતાના સવાલને આજુપર મૂકીને માત્ર શારીરિક પવિત્રતાના વૈદક સિદ્ધાંત ઉપર બોલવા માગીએ છીએ, તે ભૂલી જવાનું નથી. હોટલોમાં રીફ્રેશમેન્ટ લેવાથી કે બપોરચીખાનાઓમાં બનેલી બિરકાટો ખાવાથી વટલાઈએ કે નહિ તેનો નિર્ણય કરવો એ અમારું કામ નથી, પણ જો શારીરિક અથવા વૈદક નિયમોથી તેનો અનાયાસે નિર્ણય થઈ જતો હોય તો તેનો સ્વીકાર કરવો એ દરેક ડાહ્યા માણસની ફરજ છે. જે આચરણથી શરીરમાં કોઈ રોગી પરમાણુઓનો સંસર્ગ થાય તે આચરણ શરીરને વટલાવે છે એટલે રોગી બનાવે છે. જો વટલાવાનો કોઈ સ્વીકારવા લાયક અર્થ હોય તો તે આટલોજ છે, અને એ અર્થમાં આપણું શરીરને ડગલે ડગલે દરેક આચરણમાં અભડાવાનો કે વટલાવાનો સંભવ છે. હોટલોમાં ખાનારા સુધરેલાઓની આપણા પુરાણ પવિત્ર બ્રાહ્મણો નિંદા કરતા હોય તો અમારે સ્પષ્ટપણે એમ પણ કહી દેવું જોઈએ કે ખાળકુવાનાં પાણી અને ગંદકી કરેલી જગાઓ ઉપર પત્રાવળીઓ મૂકીને જમવું તેના કરતાં હોટેલની બીરકાટો વધારે સારી હોવી જોઈએ. પવિત્રતાના નિયમો અને અભડાવા વટલાવાના પ્રતિબંધો એ સર્વ શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિના ધોરણ ઉપર રચાયેલા હોવા જોઈએ, અને વાસ્તવમાં છે પણ એમજ. પણ દિશા ભૂલી જવાઈ છે અને એક નાગર બ્રાહ્મણ બીજા બ્રાહ્મણ ભેગો બેસીને જમતાં વટલાય છે પણ હોટેલમાં કે ખાળકુવાના પાણી ઉપર બેસીને જમતાં વટલાતો નથી ! શું ધર્મ સંબંધી પવિત્રતાનો આવો કાયદો છે ? જે કાયદો છે તેનો હેતુ આવો અર્થ વગરનો નથી, પણ શારીરિક અને માનસિક પવિત્રતા, આરોગ્યતા, તથા ઉન્નતિના હેતુ ઉપર એ કાયદો રચેલો છે.

શારીરિક પવિત્રતામાં માત્ર શરીરની ચામડીની સુંદરતા કે વસ્ત્રની સાફબોજ સમાવેશ થતો નથી. નાની મોટી અસંખ્ય વાતો અને આચરણો એ પવિત્રતા સાથે સંબંધ રાખે છે, કેમકે શરીર કાણે કાણે અન્ય વસ્તુઓ સાથે સંસર્ગમાં આવે છે. શરીર અને વસ્ત્ર ઉપરાંત રહેવાનાં ઘર સાફસુક રાખવાં એ વાત સાધારણ માણસો પણ સમજી શકે છે, પણ એજ સાફસુક ઘરનાં રસોડાંની તથા ખાવા બેસવાના સ્થળની સ્થિતિ ઘણાં કુર્કુમોમાં ત્રાસ પેદા કરે એવી હોય છે. શારીરિક શુદ્ધિ અથવા વૈદકના નિયમપર વિચાર કરી જોઈએ તો એવાં ગંદાં રસોઈખાનાં અને ખાવાનાં સ્થળ રોગનાં ઘર હોવાં જોઈએ. ધન્ય છે પ્રાચીન ઋષિ મુનિઓને ! રસોઈ કેવી રીતે કરવી, કાણે કરવી, અને કાણે ન કરવી, કેવા સ્થળોમાં કરવી અને કેવી પવિત્રતા રાખવી તેના પણ નિયમો બાંધ્યા. રસોઈ કરનારે સ્નાનથી શુદ્ધ થઈ ઘોયેલ પવિત્ર વસ્ત્ર પહેરીને રસોડામાં દાખલ થવું અને પછી કોઈના સંસર્ગમાં આવવું નહિ. હાલના સુધરેલાઓ નવેણને ભલે હસી કહાડે, પણ એ નવેણ પાળવામાં વૈદકનો એટલે શારીરિક શુદ્ધિનો હેતુ રહેલો છે. જો રસોયો નવેણ ન પાળે અને રસોઈ કરતો કરતો જ્યાં લાંબા અંકુશને કે ફરીને આવે તો તે પોતાની સાથે



પોતાના હાથમાં તેમજ પગમાં બહારની મલિનતા અથવા જંતુઓને રસોડામાં દાખલ કરે, એ બેશક બનવા ભેગ છે. એટલાજ માટે રસોડા કરનારે ગંદી જગામાં નહિ જવું તથા વગર ધોયેલાં વસ્ત્રોનો કે સ્નાનથી પવિત્ર નહિ થયેલાં માથુસોનો સ્પર્શ નહિ કરવો એવું દરેકેવું છે. એજ નિયમ જમવાની જગાએ અને જમનારાએ પશુ લાગુ પડે છે. જેમ રસોઈ કરવાના રસોડાં પવિત્ર રાખવા જોઈ એ તેમ ખાવાબેસવાની જગાએ પશુ શુદ્ધ હોવી જોઈએ. દક્ષણી બ્રાહ્મણોમાં એ આચાર જળવાઈ રહ્યો છે. તેઓ ઘરમાં પશુ જમવાની જગાને લીંપી શુદ્ધ કરે છે, પશુ કાઠીયાવાડ તેમજ ગુજરાતના બ્રાહ્મણોની આ આચાર સંબંધી સ્થિતિ ઘણી લગ્ન ઉપલબ્ધે એવી થઈ પડી છે. પછી બીજી હિંદુ વર્ણોનું તો બોલવુંજ શું. અંગ્રેજ વગેરે અન્ય જાતિઓથી આપણે શ્રેષ્ઠ હોવાનો દાવો કરીએ છીએ, પણ અંગ્રેજ લોકોનાં શરીરની, વસ્ત્રોની, અને તેમના જમવાનાં સ્થળો તથા ટેબલોની સ્વચ્છતા આપણને લગ્નમાં નાખે છે, અને એ સ્વચ્છતાના કારણથીજ શારીરિક તથા માનસિક બળમાં તેઓ હાલમાં આપણાપર ચઢીયાતો દરજ્જો ભોગવે છે.

શૌચક્રિયા એટલે મળમૂત્રનો ત્યાગ કરવા જેવી નિત્ય ક્રિયાને પણ આપણા પૂર્વજોએ ધર્મશાસ્ત્રના આચારાધ્યાયમાં દાખલ કરી છે. રહેવાના મકાનમાં જેમ જળજૂ અને મોરીઓ હોય છે અને જે જગાએ મલિન તથા અપવિત્ર માનીને તેનો આપણે સ્પર્શ કરતા નથી અથવા સ્પર્શ કર્યા પછી સ્નાનાદિકથી શુદ્ધિ કરીએ છીએ, એવીજ રીતે શરીરમાં પણ મળમૂત્રનાં મલિન સ્થાનો છે. એ અપવિત્રતા તેની અંદરના મલિન પદાર્થો (ઝાડા તથા પેસાળ) ને લીધે છે. ઘરની એક આખી ઇમારતમાં રસોડા કરવાના, બેસવાના, વાંચવા લખવાના અને ઝાડા પેસાળ કરવાના એમ ઘણા ખંડો હોય છે. જળજૂ પણ એ ઇમારતનો એક ભાગ હોય છે, પણ તેને મકાનના એક અલગ છેડામાં કે ખુણામાં રાખવામાં આવે છે, અને મકાનના બીજા ખંડોમાં જળજૂની ગંદકી રખેને પેશી જાય એવા ભયથી જળજૂને બે વખત ઝોળીને કે ધોઈને સાફ રાખવામાં આવે છે. જો એ ઘરનું જળજૂ મલિન રહે તથા તેમાં ગંદો પદાર્થ ભરાઈ રહે, તો તેની ગંદકી આખા મકાનના બધા ખંડોની હવાને બગાડી તેની અંદરના વસનારાઓની પ્રકૃતિને ખરાબ કરે છે. શરીરની અંદરના જળજૂને માટે પણ એજ નિયમ લાગુ પાડવો. શરીરની અંદરના જેટલો કચરો તથા નફારો નિરૂપયોગી ભાગ હોય છે તે ઝાડા પેસાળ વાટે બહાર નીકળે છે. આ મલિન ઝાડા પેસાળમાં અસંખ્ય ગદાં પરમાણુઓ હોય છે. જો તે રોગી પરમાણુઓ શરીરની અંદર રહે તો, જેમ જળજૂની ગંદકી ઘરના બીજા ખંડોને બગાડે છે તેમ, શરીરના બીજા સારા ભાગોને બગાડી રોગી બનાવે. માટે સવારમાં ઉઠીને શૌચ કરવું એટલે મળમૂત્રનો ત્યાગ કરવો. એટલુંજ નહિ પણ શૌચક્રિયા કરી આવીને અમુક વિધિથી ગુણ અવયવોને ધોઈ સાફ કરવા તથા સ્નાનથી શુદ્ધ થવા પવિત્ર આચાર આપણને કરાવે છે. સુષકતાના આ ઉત્તમ આચારનો ખરો હેતુ નહિ સમજવાને લીધે સુધરેલાઓ તથા કેટલાક પવિત્ર કહેવાતા બ્રાહ્મણો પણ જળજૂમાં જઈ આવીને પરિપૂર્ણ રીતે ગુદા, હાથ તથા પગની શુદ્ધિ કરતા નથી. પરિણામ એ થાય કે ઝાડા તથા પેસાળનાં મલિન અને રોગી પરમાણુઓ હાથપર તેમજ શરીર તથા વસ્ત્રો ઉપર વિસ્તાર પામે છે, માટે જળજૂમાં જઈ આવનારને પુષ્કળ માટી કે સાબુ વડે ગુદા, હાથ તથા પગ વારંવાર ધોવા જોઈએ.

પાશ્ચિમાત્ય વિદ્વાન તખીબોના સૂક્ષ્મ જંતુઓ સંબંધી વિચારો અને શોધો એવું અજવાળું પાડે છે કે ઘણાક રોગો એવા રોગી જંતુમૂલક છે, અને તેથી તેવા જંતુઓ અથવા પીશાયોને બનતા પ્રયાસથી દૂર રાખવા જોઈએ. આવા વ્યાધિજન્ય જંતુઓ ઉત્પન્ન થવા ન પામે, વધવા ન પામે અને આપણાં શરીરને વ્યાધિનું કારણ થવા ન પામે તેનો માત્ર એકજ ઉપાય છે, અને તે શૈય એટલે પવિત્રતા છે. પવિત્રતા માત્ર શરીર અને વસ્ત્ર સંબંધીજ નહિ પણ હરેક પ્રકારની પવિત્રતા પાળવાની જરૂર છે. રહેવાનાં ઘર સાફસુક રાખવાં, એ વાત સાધારણ માણસો પણ અગત્યની સમજે છે, પણ એજ સાફસુક ઘરમાં જમવા બેસવાની જગા રોજ રોજ અને ક્ષણે ક્ષણે શુદ્ધ કરવી જોઈએ, એ વાતનો અર્થ થોડાજ સમજી શકે છે અને જેઓ આવી પવિત્રતા સંબંધી વધારે કાળજી રાખે છે, તેઓને વહેમી ગણીને મશ્કરી કરવામાં આવે છે; પણ શૈયાશૈયાનું રહસ્ય સમજનારાઓને તેમાં અત્યાચાર જેવું કશું લાગશે નહિ. આ પૃથ્વી જંતુઓથી ભરપુર છે. વાતાવરણ પણ જંતુઓનું ભરેલું છે. ચોખી હવા એમાંના દુષ્ટ જંતુઓનો નાશ કરે છે. જંતુનાશક માટે સુખંધી પદાર્થો, પાણી, માટી વગેરે પણ એવા જંતુઓનો નાશ કરે છે. મળમૂત્રનો ત્યાગ કરીને મળમૂત્રથી બગડેલા અવયવો તથા હાથને પુષ્કળ પાણી તથા માટી કે સાબુવડે સાફ કરવા જોઈએ. હાથનું કામ નિરંતર કામ કરવાનું હોવાથી અનેક વસ્તુઓનો હાથને સ્પર્શ થાય છે અને તે તે વસ્તુઓનાં પરમાણુઓ હાથને વળગી રહેવાનો સંભવ છે. એજ હાથનો જમતી વખત, કાંઈ ખાવાની વસ્તુ પકડતી વખત તથા પાણી પીતાં પણ ઉપયોગ કરીએ છીએ અને તે વખતે હાથને સારી રીતે સાફ ન કરવામાં આવે તો હાથને ચોટેલાં બહારનાં અનેક રજકણો ખાવા પીવાના પદાર્થો બેગાં શરીરમાં અને લોહીમાં ભળવા પામે છે. આ વાતો દેખીતી ઘણી નજીવી લાગે છે, પણ આપણાં પવિત્ર ધર્મશાસ્ત્રોની આજ્ઞાઓ તથા હાલના શાસ્ત્રીય તખીબોના આધારભૂત અભિપ્રાયોના આધારે ભાર દબને કહી શકાય છે કે એ વાતો નજીવી નથી; પણ ઘણીજ અગત્યની છે, અને તેથી આપણા જીના આચારો પૈકી શરીર શુદ્ધિ સંબંધી પવિત્રતાના આચારો હસી કાઢવા જેવા નથી, પણ શારીરિક અને માનસિક પવિત્રતા તથા આરોગ્યતાના સખળ ધોરણ ઉપર ઘડાએલા છે અને તેથી તે આચારોને પૂર્ણ આદર સાથે માનવા તથા પાળવા એ આપણી ફરજ છે.

## “ શારીરિક શુદ્ધિ ” વિષે ચર્ચાપત્ર.

મુંબઈ કોટ, મિંટરોડ, નં. ૯૭ તા. ૨૮-૧-૧૯૦૬.

“ વૈદ્યકદ્વપતર ”ના તંત્રી જોગ :—

મુરખી, આપના લોકપ્રિય માસિકના ડિસેમ્બરના અંકમાં “ શારીરિક શુદ્ધિ ” નામના મથાળા હેઠળ એક ઉત્તમ લેખ આવેલો મેં શ્રદ્ધાથી વાંચ્યો છે અને તેમાં દર્શાવેલા ઘણાખરા મુદ્દાઓ સાથે હું મળતો થાઉં છું.

“ ઘણાખરા ” લખવાનું કારણ એ કે, તેમાંના જીજ પણ મહત્વના વાક્યો સાથે મારા આધિન મત મુજબ વિરોધ આવે છે. તે વાક્યો આ :—

૧. “આ સૂક્ષ્મ શરીર અથવા મન એક રીતે સ્થૂલ શરીર અથવા તનને આધન છે, કેમકે તે સ્થૂલ શરીરમાંથીજ ઘડાય છે.”

૨. “મન એ શરીરનોજ પરિણામી અંશ હોવાથી તે શરીર પ્રમાણે ઘડાય છે, અને પવિત્ર શરીરમાં જ પવિત્ર મન હોઈ શકે છે.”

૩. “ખાળકુવાના પાણી અને ગંદકી કરેલી જગાઓ ઉપર પત્રાવળાઓ મુકીને જમતું તેના કરતાં હોટેલની ખીસ્કાટો વધારે સારી હોવી જોઈએ.”

૪. અંગ્રેજ વગેરે અન્ય જાતિઓથી આપણે શ્રેષ્ઠ હોવાનો દાવો કરીએ છીએ, પણ અંગ્રેજ લોકોના શરીરની, વસ્ત્રોની અને તેમના જમવાના સ્થળો તથા ટેબલોની સ્વચ્છતા આપણને લજ્જામાં નાંખે છે.”

આ પ્રમાણે ચાર મુદ્દા છે અને ૧ લો તથા ૨ જો અને ૩ જો તથા ૪ થો પરસ્પર મળતા છે તેથી તેમાં ઘટાડીને, બે ગણીએ તો ચાલે. તેમાં જે અક્ષરો મોટા લખેલા છે તે મારી નજરે મતભેદવાળા હોઈ આપનો લખવાનો હેતુ શુદ્ધ છતાં હાલની અર્ધદગ્ધ પ્રજાને કદાચ આડે રસ્તે દોરી ગેરસમજ ઉત્પન્ન થવા સાથે ગેર ઉપયોગ પણ થાય એવો સંકારણ લય રહે છે, કેમકે તે “ગોટપીટ” વાળાને ગમતું છે. હું માનું છું કે ખાળકુવાના પાણીવાળી જગા કરતાં હોટેલોની ખીસ્કાટો ખાવાની લલામણ કરવાની તથા “સ્વચ્છતા” ના ખુરખા હેટળ અંગ્રેજોના રસોડા તથા ટેબલોનો ઉપયોગ પ્રજાને કરવાની આપની નેમ નહીં હોય, છતાં એમાંથી કેટલેક દરજ્જે એમ ધ્વનિત તો થાય છે અને તેનો ખુલાસો વર્ણાશ્રમ ધર્મના રક્ષણ માટે થવાની ખાસ જરૂર છે.

વળી તનમાંથી મન ઘડાય છે કે મનમાંથી તન ઘડાય છે એ પ્રશ્ન ઘણો વિવાદાસ્પદ હોવા સાથે આપે તેની કરેલી વ્યાખ્યા મારા મગજમાં એકદમ ઉતરી શકતી નથી. હું કોઈ સાક્ષર કે તત્ત્વજ્ઞ નથી, પણ મને લાગે છે કે મનમાંથી જ તન ઘડાતું હોતું જોઈએ. આ બધું વિશ્વ એ એકલા મનનુંજ કાર્ય છે; સુખ-દુઃખ, પાપ-પુણ્ય, લાલ-હાનિ, આદિ વિકારો મનના માની લીધેલાં મિથ્યા તરંગો છે એટલું જ નહિ, પણ એક સંસ્કારી મન વખતે તનના મહાન રોગો મટાડવામાં પણ શક્તિમાન થાય છે. “મન ષષ મનુષ્યાનાં કારણં બંધ મોક્ષયો” ઇત્યાદિ ઇત્યાદિ.

વિઠલદાસ લાલદાસ રોહાવાળા.

તનમાંથી મન કે મનમાંથી તન ?

“શારીરિક શુદ્ધિ”વાળા ચર્ચાપત્રનો જવાબ.

“વૈદ્યકદપતર”ના ગયા ડીસેમ્બરના અંકમાં લખાયેલા “શારીરિક શુદ્ધિ” નામના અમારા લખાણમાંની થોડીક બાબતો વિષેની શંકાનું અમારા તરફ આવેલું એક ચર્ચાપત્ર ગયા અંકમાં દાખલ થયેલું વાંચકોએ વાંચ્યું હશે. ચર્ચાપત્રી જણાવે છે કે એ લેખનાં કેટલાંક વાક્યોનો અનર્થ-અવળો અર્થ લેવાય તો વાંચકો અવળે રસ્તે દોરવાઈ જવાની ધારતી છે. અમારો મૂળ લેખ અને ચર્ચાપત્રીએ ઉઠાવેલી શંકાઓ ખ્યાનપૂર્વક વાંચી જવાની અમે આ માસિકના વાંચકોને વિનંતિ કરીએ છીએ. અમે ધારીએ છીએ કે પૂર્ણપર સંપ્રંધ સમજીને જો અમારો એ લેખ વાંચવામાં આવે તો ચર્ચાપત્રી લય ખતાવે છે એવો કાંઈ પણ અનર્થ ધ્વનિત થાય નહિ, તોપણ ચર્ચાપત્રીની ઈચ્છા પ્રમાણે શંકા દૂર કરવા માટે તેણે ટાંકેલાં વાંધાવાળાં વાક્યોનો ખુલાસો કરવામાં આવે છે.

કોઈપણ આબતની શંકા કે તકરાર કરતાં પહેલાં ભૂમીકાર્થજ્ઞ અને વિષય એ બે વાતો પ્રથમ લક્ષમાં રાખવી જોઈએ. આ માસિકની પ્રવૃત્તિ ધર્મ ( જુદી જુદી કોમોએ જેને પોતાનો ધર્મ માન્યો છે તે ધર્મ ) કે વર્ણાશ્રમ (હિંદુ લોકોનો વર્ણાશ્રમ ધર્મ) ધર્મના પ્રતિપાદન માટે નથી, પણ શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિના પ્રતિપાદન માટે છે, અને એજ આ માસિકની ભૂમીકા છે. ચાલતો વિષય વર્ણાશ્રમ ધર્મનું રક્ષણ કરવા માટેનો નથી પણ “ શારીરિક શુદ્ધિ ” માટેનો છે. આ બે ભિન્ન વાતોને એકમેકમાં ભેળી દેવાની નથી, એ વાત પ્રથમ જણાવવી જોઈએ; શારીરિક શુદ્ધિના વિષયનું પ્રતિપાદન કરતી વખતે કોઈ પણ ધર્મના દેવને વચમાં લાવી પક્ષપાત કરવો, એ આસાવર્જનિક ઉપયોગના માસિકને માટે યોગ્ય નથી. લખનાર વ્યક્તિઓનો જાતિધર્મ ગમે તે હોય પણ આ વૈદ્યક માસિકનો ધર્મ ( કર્મ Duty ) હિંદુ, મુસલમાન, પારસી અને યુરોપિયન સર્વેને માટે એક સરખો છે. ચર્ચાપત્રીએ આ વાત પણ ભૂલવી જોઈતી નહોતી. જે ભૂમીકા ઉપરથી આ માસિક હાલ પોતાના વિચારો આપે છે તેજ ભૂમીકા ઉપર રહીને ચર્ચાપત્રીએ “ શારીરિક શુદ્ધિ ” વાળો અમારો લેખ વાંચ્યો હોત તો તેને આમાંની એક પણ શંકા ઉઠત નહિ. પણ અમારા લેખની ભૂમીકા જુદી છે અને ચર્ચાપત્રી જુદાજ પ્રદેશમાં બેઠક લઈ લખે છે, તેથી તેના મનને શંકા તથા વિરોધ લાગે છે. હવે તે શંકાઓનું સ્પષ્ટીકરણ કરીએ :—

શારીરિક શુદ્ધિના પ્રતિપાદન અને સમર્થનમાં એમ લખ્યું હતું કે હિંદુ લોકો અને વિશેષ કરીને બ્રાહ્મણો હોટલોની ખીસ્કીટોથી અલગાય છે, પણ ન્યારે બ્રાહ્મણોને આપણે ખાળકુવાના ગંદા પાણી ઉપર પત્રાળીઓ મૂકીને જમતા જોઈએ છીએ ત્યારે શું આપણને ત્રાસ નથી છૂટકો ! જે વિષયનું આ માસિક પ્રતિપાદન કરે છે તે વિષયના સમર્થનમાં અમારે એમજ કહેવું જોઈએ કે બધા ધર્મના આચારોનો મૂળ દેવ “ શારીરિક શુદ્ધિ ” અને શારીરિક ઉન્નતિનો જ હોવો જોઈએ. એ દાંજીથી તપાસ કરતાં ખાળકુવાનાં ગંદા પાણી ઉપર અથવા ગંદી શેરીઓમાં બેસીને જમવા કરતાં હોટલોની ખીસ્કીટો ઘણું દરજ્જે સારી, એમ અમે હજી પણ કહીએ છીએ. પણ એક અમુક વિષયના સમર્થનમાં એમ લખાય તેથી તેનો અર્થ એવો નહિ જ થાય કે બ્રાહ્મણોએ ખીસ્કીટો ખાવી. જેઓ સ્વચ્છતાના સૂક્ષ્મ નિયમોને સમજનારા છે તેઓ તો જાણે છે કે એ ખીસ્કીટો કાણ જાણે કેવાં માણસોના હાથે, કેવી જગ્યામાં, અને ક્યારે બની હશે ! અને તેથી એવી ખીસ્કીટો કરતાં પોતાના ઘરની અને પોતાના હાથની પવિત્ર રસોઈ વધારે પસંદ કરવા લાયક છે. તેમ છતાં જેઓ આજકાલ વિલાયતી ખીસ્કીટોના ભોગી થયા છે તેમનો હાથ આપણાથી પકડી શકાય એમ નથી !

સ્વચ્છતાની ભૂમી ઉપર હિંદુઓ અને અંગ્રેજો અને બધી વર્ણો સમાનતાનો હક્ક ધરાવે છે. આ માસિકના વાંચકની મોટી સંખ્યા હિંદુ છે, તે વાત ખરી છે, પણ શારીરિક સ્વચ્છતા વિષે બોલતાં આ માસિકે પક્ષપાત તો નહીજ કરવો જોઈએ. હાલના હિંદુઓ કરતાં અંગ્રેજો અને પારસીઓ સ્વચ્છતામાં આગળ વધવા લાગ્યા છે, એ વાત શું ખરી નથી ? “ અંગ્રેજ વગેરે અન્ય જાતિઓથી આપણે ( હિંદુઓ-વાંચનારાઓની મોટી સંખ્યા હિંદુઓ હોવાથી આપણે શ્રેષ્ઠ હોવાનો દાવો કરીએ છીએ, ) પણ અંગ્રેજ લોકોના શરીરની, વસ્ત્રોની અને તેમનાં જમવાનાં સ્થળો તથા ટેબલોની સ્વચ્છતા આપણને (હિંદુ-

એનો) લગ્નમાં નાંખે છે.” આપણે (હિંદુઓ) બધી વાતે શ્રેષ્ઠ અને સંપૂર્ણ છીએ એવું મિથ્યાભિમાન રાખવાથીજ ઓટલો વળ્યો છે ! પોતાની ખામી જાણ્યા વિના તે સુધારી શકાતાં નથી, અને મુકાબલા વિના ખામી માલમ પડતી નથી. માંખીઓથી અણબણતાં આપણાં ગંદાં રસોડા કરતાં અંગ્રેજ લોકોનાં જમવાનાં ટેબલ વધારે સ્વચ્છ હોય છે એ વાતની તો ચર્યાપત્રીથી પણ ના પાડી શકાશે નહિ. (તેની શંકા એવી છે કે ) એમ લખવાથી હિંદુ જીવાતીઆઓ પોતાના પાટલા અને પત્રાવળાં મૂકી દઈને અંગ્રેજ લોકોની સાથે ટેબલો ઉપર જમવા બેસી જશે તો ? ચર્યાપત્રીએ આ બાબતમાં જરા પણ ડરવું નહિ, કેમકે સ્વચ્છતા અને સફાઈના શિખર પર ચડેલા અંગ્રેજ ગૃહસ્થો સાત વખત રનાન કરવાવાળા બ્રાહ્મણને પણ પોતાના જમવાના ટેબલે આવવા દેતા નથી ! આપણી અને તેમની કસોટી આંહિં છે ! સફેદ ટોળાઓમાં કાળાઓ ધુસવા તો ઘણા જા્ય છે, પણ ગોરાઓ કાળાઓથી અભડાય છે ! ચર્યાપત્રી જાણતા નથી કે કેટલાક દેશી સુધરેલાઓ (?) પોતાની નાતજાતની અને કોમની ટેક મૂકીને અંગ્રેજોના ટોળામાં ધુસતા તો જા્ય છે પણ ત્યાં તેમને અંગ્રેજોની ઉચ્છિષ્ટ રકાબીઓ અને ઉચ્છિષ્ટ પ્યાલાઓ જ મળે છે ! જેઓ આવી હાલતમાં અંગ્રેજોના ટેબલો ચાટવા જા્ય છે તેમને માટે અમારા ચર્યાપત્રીએ દીલગીર થવાની પણ કાંઈ જરૂર નથી !

ચર્યાપત્રીના ચાર મુદ્દામાંથી બે મુદ્દાનો નિકાલ થયો ! હવે બીજા બે મુદ્દાની વાત કરીએ. આ બે મુદ્દા એકજ છે અને તેથી એકના સમાધાનમાં બીજાનું પણ સમાધાન થઈ જશે. આ તકરાર કાંઈક જીવવાળી-ગંભીરતાથી ભરેલી છે અને આ તકરારમાં ચર્યાપત્રી મુદ્દાથી બહાર નથી, પણ ભૂમિકાથી તો આંહિં પણ બહાર છે. એમ લખ્યું છે કે “ સૂક્ષ્મ શરીર અથવા મન એક રીતે સ્થૂલ શરીર અથવા તનને આધીન છે, કેમકે તે સ્થૂલ શરીરમાંથી જ ઘડાય છે. મન એ શરીરનો જ પરિણામી અંશ હોવાથી તે મન શરીર પ્રમાણે ઘડાય છે અને પવિત્ર શરીરમાં જ પવિત્ર મન હોઈ શકે છે.” ચર્યાપત્રી કહે છે કે તે વાત એથી ઉલટી જ છે, એટલે મનથી જ બધું ઉત્પન્ન થાય છે. મનમાંથી તન, તનમાંથી મન નહિ.

આ પ્રશ્નનો ઉત્તર આપતાં પણ કહેવું જોઈએ કે વાંચનારાઓની મોટી સંખ્યાના અધિકાર પ્રમાણે આ માસિક હાલ તો શારીરશાસ્ત્ર એટલે શરીર અને તેના ધર્મોનો ઉપદેશ કરે છે. આધ્યાત્મિક વિદ્યાની ભૂમિકા તેથી વધારે દૂર છે, અને અલખત તે ભૂમિકા વધારે ઉંચા પ્રદેશ પર પણ છે પણ આધિકાર પ્રમાણે ઉપદેશ હોઈ શકે છે. આ માસિકના થોડાજ વાંચનારાઓ આધ્યાત્મિક શાસ્ત્રના અધિકારી હશે અને જેઓ એ જ્ઞાનના અધિકારી હશે તેમને માટે એ જ્ઞાનનાં બીજાં સાહિત્યો તૈયાર છે. મનમાંથી તન ઘડાય છે એ આધ્યાત્મિક જ્ઞાનનો વિષય છે, અને તનમાંથી મન ઘડાય છે, એ શારીરશાસ્ત્રનો વિષય છે. આયુર્વેદની મર્યાદામાં જોકે આ બંને વાતોનો સમાવેશ થઈ શકે છે અને મનમાંથી તન ઘડાય છે, એવું પણ એ વિદ્યાદારા પ્રતિપાદન થઈ શકે છે. પણ આ માસિકના વાંચનારાએ ઉત્કૃષ્ટ ભૂમિકા સુધી પહોંચ્યા નથી. માખા, ભૂખા, શીખ્યા વિના એમ. એ. ની ઉત્કૃષ્ટ ઉપાધી મળતી નથી. વૈદ્ય વિદ્યામાં આપણું જ્ઞાન માખા, ભૂખા જેટલુંજ છે, અને અધિકાર પ્રમાણે વાતો થાય છે. અધિકાર પરત્વે તનમનની બંને દિશા સાચી છે, બીજા-

માંથી વૃક્ષ થાય છે અને વૃક્ષમાંથી બી થાય છે. વરાળમાંથી અરક્ થાય છે અને અરક્-માંથી વરાળ થાય છે. જો આ દૃષ્ટાંતોમાં બન્ને વાત ખરી છે, તો તનમાંથી મન અને મનમાંથી તન ધડાય છે એ બન્ને વાતો પણ ખરી છે, અને અધિકાર પરત્વે તેનો ઉપ-યોગ પણ છે. મનમાંથી તન ધડાય છે, એવું જ્ઞાન જેમને છે અને જેઓ એ જ્ઞાનથી વર્તે છે એવા યોગીઓ માટે આ માસિક નથી. એવી ઉત્કૃષ્ટ ભૂમિકા પર વિચરનારા યોગી લોકો આ જગતમાં વિરલ હોય છે.

## પ્રજાની શારીરિક ઉન્નતીનાં પ્રતિબાધક કારણો.

પ્રજાની શારીરિક ઉન્નતિનાં પ્રતિબાધક એટલે ઉન્નતિને ખલેલ પહોંચાડનારાં કેટલાંક કારણોમાં સાંસારિક કારણોને આગળ ધરવામાં આવે છે. બાળલગ્ન વગેરે સાંસારિક રીવાજોને લક્ષમાં લેતાં એ વાત કેટલેક અંશે ખરી છે. પણ આ સિવાય બીજાં પણ ઘણાં કારણો છે, જે કારણો નીચેનાં બન્યા કરે છે, તેમ છતાં આશ્ચર્યની વાત છે કે, તે કારણો આપણા લક્ષ બહાર પસાર થઈ જાય છે. અમે આહિં એ વાત તરફ માઆપોનું લક્ષ ખેંચવા માગીએ છીએ અને આશા છે કે વિવેકી માઆપો આ લેખ લક્ષપૂર્વક વાંચી તેમાં બતાવેલાં કારણોનો વિચાર કરી જેમ અને તેમ જલદીથી એ કારણોનો પોતાના કુટુંબમાંથી અટકાવ કરશે.

શારીરિક ક્ષીણતાને અટકાવવાનો મુખ્ય ઉપાય 'બ્રહ્મચર્ય' એટલે વીર્ય રક્ષણુનો છે. શરીર સંરક્ષણુના વિષયમાં વીર્યરક્ષાનો પ્રશ્ન સર્વથી અગત્યનો છે અને આ માસિકમાં તે વિષયને અનેકવાર અગત્યતા આપી છે. સર્વ પ્રકારની ઉન્નતિ રાજકિય, ધાર્મિક, સાંસારિક, સામાજિક, વ્યાપારિક કે શારીરિક એ સર્વ ઉન્નતિનો આધાર માણસ જતના પોતાના પુરુષાર્થ ઉપર અવલંબી રહેલો છે. આ પુરુષાર્થ પણ માનસિક ઉન્નતિના સમ્યક્ યોગથી થયેલો હોવો જોઈએ પણ એવા પુરુષાર્થનું મૂળ વીર્ય રક્ષણુ છે. અમે એક કરતાં વધારે વખત પોકારીને જણાવેલું છે કે દેશમાં ગમે એટલી સભાઓ, સમાજો, મંડળો, કોન્ગ્રેસો, કોનફરન્સો અને એસોસિએશનો રચાય, પણ જ્યાં સુધી વીર્યનું રક્ષણ થાય એવા નિયમો આપણે આપણાં વર્તનમાં પાળી શકવાના નથી કે આપણી સંતતિ પાસે પળાવી શકવાના નથી ત્યાંસુધી એ સર્વ સભાઓ, સમાજો અને કોન્ફરન્સોનો પ્રયાસ બુદ્ધિ વ્યર્થ જવાનો છે.

વીર્યનો ક્ષય કેવળ બાળલગ્નથી જ થાય છે એમ નથી. બાળલગ્ન એ બ્રહ્મચર્યના ભંગનું એક પ્રબલ કારણ છે ખરું, પણ બાળલગ્ન નહિ કરવાવાળાં મંડળો અને કુટુંબોમાં પણ વીર્યનો ક્ષય થાય એવાં ઘણાં વર્તનો બનતાં જોવામાં આવે છે. અને તેથી આ નાનાં નાનાં ઘણાં કારણોનો સરવાળો બાળલગ્નની ખરાબી કરતાં પણ વધુ ખરાબી કરતો જણાય છે. આરોગ્યતાની હાની કરવાવાળા બાળલગ્નના સર્વ માન્ય સિદ્ધાંતને બાજુ પર મૂકી ફેરતાં અહિં આપણે બીજાં કારણોનો વિચાર કરીએ.

વીર્ય રક્ષણનો સવાલ બચપણથી જ શરૂ થાય છે. બાળકોનું આરોગ્ય ઉત્તમ પ્રકારનું રહેવા માટે, તેમના શરીરમાં બલ અને ક્રાંતિ રહેવા માટે, તથા તેમની આયુષ્યની મર્યાદા વધવા માટે વીર્ય રક્ષણની મુખ્ય આવશ્યકતા છે. વીર્ય એજ શરીરમાં બળ છે અને શીર્ષ વાયક શબ્દ હોવાથી જ તેને **રેત્સ** એવું નામ આપવામાં આવેલું છે. માણસ પણ વીર્ય વહેજ “માણસ” તરીકે ઓળખાય છે અને તેથીજ લાટીન ભાષાના “Virtue” શબ્દમાં “vir” પદનો અર્થ માન એટલે માણસ છે. “વર” (લાટીન) - “વીર્ય” સંસ્કૃત બન્ને એકજ અર્થનું સમર્થન કરવા વાળા શબ્દો છે, પણ આ બધા શબ્દોથી કાંઈ શુક્રવાર થતો નથી. માણસ જાતે સત્ય વાત સમજવી જોઈએ અને તે પ્રમાણે વર્તન રાખવું જોઈએ.

કુમળી અને કાચી વયમાંથી જ વીર્યનો વ્યય અથવા ક્ષય કરવો એના જેવી આરોગ્ય તથા આયુષ્યનો નાશ કરવાવાળી બીજી એક પણ વાત નથી. શરીરમાં વીર્ય ઉત્પન્ન થવા માંડ્યું એટલે તે વીર્યનો ઉપયોગ પણ થવો જોઈએ એવી માણસ જાતની મૂર્ખાઈ ભરેલી સમજણે ભારે હાનિ કરેલી છે. જીવાની પ્રાપ્ત થયા પછી ઘણા દિવસો સુધી વીર્યનો પ્રતિરોધ કરવાથી શરીરને નુકશાન પહોંચે એવું કેટલાકના સંબંધમાં બનતું હશે, પણ તેથી એમ નથી જ દરતું કે વીર્ય થવા માંડ્યું કે તેનો ક્ષય કરી નાખવો. અન્ન ખાવાથી પુષ્ટિ મળે છે, એટલા માટે પાચનક્રિયાને બગાડે ત્યાંસુધી અન્ન ખાધા કરવું એવો હોષ શરૂ જ નહિ; (જેવી રીતે) વધારે અન્ન ખાવાથી પાચનક્રિયા બગડે છે એવી જ રીતે વીર્યનો વધારે વ્યય કરવાથી શરીરની આરોગ્યતા, બળ તથા બુદ્ધિને હાની પહોંચે છે.

કેટલીક દિશામાંથી એવો પ્રશ્ન થાય છે કે શરીરમાં જે વીર્ય ઉત્પન્ન થવા માંડે તેનો શરીરમાં જ સંગ્રહ થાય અને જ્યાં પ્રમાણે અર્ચ ન થાય તો વધેલા વીર્યની શી વ્યવસ્થા થતી હશે? શું તે વીર્ય શરીરમાં રહીને કાંઈ લાભ કરે છે? અથવા જેમ ઘણા લોકો માને છે તેમ તેનો બહાર રસ્તો ન થાય તો તે વીર્ય વીર્યપાત વગેરે વિકારો કરીને હાનિ પહોંચાડે છે એ વાત ખરી છે શું? અલબત્ત આ પ્રશ્નો નિર્ણય કરવા જેવા છે.

વીર્યને શરીરમાંથી બહાર આવવાનો યોગ્ય રસ્તો નથી મળતો તો તે વીર્યપાત, વીર્યસ્ત્રાવ, વગેરે વિકારો કરે છે એ વાત ખરી છે અને અનુભવમાં પણ આવે છે. પરંતુ તે વાતને નિયમ તરીકે ગણવાનો અમારો અભિપ્રાય થતો નથી. વિકારવાળાં શરીરોને માટે એ વાત ખરી છે; પણ વિકારવાળાં શરીરો પોતાના જ ખાનપાનાદિ વર્તનથી જ નહિ પણ વારસામાંથી પણ ઘણાંને પ્રાપ્ત થાય છે અને એ પ્રમાણે માઆપના વિકારવાળા બીજને લીધે અથવા પોતાના વિરૂદ્ધ વર્તનને લીધે વીર્ય વિકારવાળું થઈ શરીરમાં બદ્ધ થઈ ઘર કરી શકતું નથી, એ માત્ર એક રોગ અથવા સામાન્ય નિયમનો અપવાદ છે. ઇન્દ્રિયવિજ્ઞાન શાસ્ત્રના વિદ્વાનો વીર્યના વિષયમાં હજી સંપૂર્ણપણે ઉડા ઉતરી શક્યા નથી, તોપણ કેટલાક વિદ્વાનોનો એવો અભિપ્રાય થાય છે અને એજ ખરો અભિપ્રાય છે કે શરીરમાં વધેલું વીર્ય પાછું ફરીને શરીરમાં જ તેનું શોષણ થાય છે, અને ઓજ અથવા ક્રાંતિ રૂપે તે આખા શરીરમાં પ્રસરી થાય છે. ઘણું ફરીને વીર્યનાં વિકારવાળાં શરીરો વીર્યનો સંગ્રહ કરી શકતાં નથી અને તે કારણથી તેવાં શરીરો ક્ષીણવીર્ય અથવા હતવીર્ય હોવાને લીધે નિસ્તેજ અને નિર્બલ જોવામાં આવે છે. જેમના શરીરમાં પુરુષત્વના અભાવને લીધે વીર્યની ઉત્પત્તિ થતી નથી અથવા જે પુરુષો કૃત્રિમ-

પણે વીર્યનો નાશ કરે છે, તેમનાં શરીરમાંથી બલ, પરાક્રમ, ઉત્સાહ, કે સ્વાભિમાનની પ્રબલ લાગણીઓનો નાશ થાય છે. શરીરમાં વીર્યનું અસ્તિત્વ કાયમને માટે રહેવાથી શું સાઈ પરિણામ આવે છે તે આ વાતથી સારી રીતે સમજી શકાય છે, માટે માણસજાતે સારાં વર્તનોવાડે પોતાના માનસિક વિકાસને કબજામાં રાખી વીર્યનું સદા રક્ષણ કરવું એજ શારીરિક ઉન્નતિનું મૂળ અને મૂખ્ય દ્વાર છે એમ નિશ્ચયપૂર્વક સમજવું. બદ્ધ-વીર્ય તરૂણ કંટલા બધા ઉત્સાહી, કંટલા બધા હિમતવાન અને કંટલા બધા સ્વાભિમાની હોય છે, તેનું અવલોકન કરવાથી વીર્યરક્ષણનો મહિમા બરાબર સમજાશે. તરૂણ અવસ્થામાં વીર્યનો વ્યય નહિ થયેલો હોવાને લીધે તે અવસ્થાની મનોવૃત્તિઓ કંટલી બધી પ્રબળ હોય છે, કંટલી બધી શ્રેષ્ઠ હોય છે !

બદ્ધવીર્ય અને હતવીર્ય એ બે પ્રકારના તરૂણોનો મુકાબલો કરો એટલે આ વાતની સત્યતા તમારા સન્મુખ આવીને ઉભી રહેશે. તરૂણાવસ્થા પસાર થતાં અને સંસારમાં પડ્યા પછી વીર્યનો વ્યય થતાં સ્ત્રીઓ તેમજ પુરૂષોના સ્વભાવમાં, વર્તનોમાં અને તેમની વૃત્તિઓમાં ઘણો તફાવત પડી જાય છે. હિમ્મતનાં કામો, સાહસો અને પરાક્રમો તરૂણાવસ્થાની ખુમારીમાં જેવાં થાય છે એવાં પછી નથી જ થતાં. મોટા પુરૂષોનાં દર્શનોને જોવા જશો તો યુદ્ધકળાની કુશલતા અને અનુભવને લીધે ડ્યુક ઓફ વેલિંગ્ટન જેવા યોદ્ધાઓએ ઉત્તર વયમાં પણ લડાઈના કામ કરેલાં છે; પણ વાયુના પ્રબલ વેગથી શત્રુઓ ઉપર હુમલા કરીને તેમને રેવડી રેવડી અથવા વીજળીના વેગથી કડકડાટ કરીને સર્વ જગાએ ચમત્કાર ભરેલાં પરાક્રમો કરવાં તે તો તરૂણ નેપોલીયન અને સિકંદર જ કરી શકે ?

તાલીમબાજ લોકો અને અખાડાના પહેલવાનો તરૂણાવસ્થાથી જ સ્ત્રીનો ત્યાગ કરીને રહેનારા હોય છે. અથવા જો તેમાંના કોઈ સંસારમાં પડે છે તો કુસ્તીબાજના દિવસ પહેલાં કંટલાક સમય સુધી તેઓ સ્ત્રી સંબંધ છોડી બ્રહ્મચર્ય પાળે છે એટલે વીર્ય અથવા બળનો શરીરમાં સંગ્રહ કરે છે. આ પુરાવાઓ એવું બતાવી આપે છે કે વીર્યનો શરીરમાં સંગ્રહ કરવાથી બળ વધે છે અને તેનો વ્યય કે ક્ષય કરવાથી કે થવાથી શરીરની શક્તિ ઓછી થાય છે. વીર્યરક્ષણને માટે જ પ્રાચીનકાળમાં છોકરાંઓને અભ્યાસ કરવા સાઈ ગૃહને ઘેર મોકલવાનો ચાલ હતો.

વીર્યનું રક્ષણ અથવા શારીરિક શક્તિ કેવળ બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી કે મોટી વયે લગ્ન કરવાથી કે સ્ત્રીસંગ ન કરવાથી જ પ્રાપ્ત થાય છે એમ પણ નથી. વીર્યરક્ષણનો મોટો આધાર તરૂણોના પોતાના મનની શક્તિ ઉપર રહેલો છે. મનની વાસના શરીરમાં વીર્યના વિકારને ઉત્તેજન આપે છે. આવા ઉત્તેજનથી વીર્ય અથવા રેત ઝરવા માંડે છે અને આગળ વધીને સ્વપ્નમાં સ્ત્રીસંબંધનો લાસ થઈ વીર્યપાત થાય છે. સ્ત્રીની મનમાં કદ્વપના થઈ કે રેતની ઉત્પત્તિ થાય છે. તે રેત મૂત્ર સાથે મિશ્રિત થઈને ઝરવા માંડે છે અને ઘણીવાર સ્વપ્ન વિના પણ ઝરી જવા માંડે છે. જે માણસ સ્ત્રી તરફ વિષયવાસનાની દૃષ્ટિથી જુએ છે તેણે પોતાના અંતઃકરણમાં તેની સાથે વ્યભિચાર કર્યો એમ સમજવું, એવું બાહ્યબલ કહે છે તે વાત ખરી છે.

વીર્યનો ક્ષય બાળલગ્ન કરવાવાળાઓ, અથવા પરણેલાઓ જ કરે છે અને બીજાઓ નથી કરતા એમ પણ નથી. ન્યાં વીર્યનું રક્ષણ નથી થતું ત્યાં તેનો ક્ષયજ થાય છે. વીર્યનું અંધારણ જન્મતઃ થાય છે, પણ નિર્બળ માયાપોનાં કુર્બળ બાળકોનો પિંડ જન્મ-



થીજ અશક્ત હોય છે અને અશક્ત શરીરમાં તરુણપણું જલદી આવે છે. વળી આવા અશક્ત શરીરમાં મગજ નબળું હોવાથી હાલની શિક્ષણ પદ્ધતિ નબળા મગજના જ્ઞાન-તંતુઓને જલદી થકવી દે છે અને મગજની કમતાકાદ કામવૃત્તિ તરફ જલદીથી ઉશ્કેરાય છે. બીજી તરફ યોગ્ય કસરત તથા મદોષની કસરતો અને ખેલોનો અભાવ થયો છે, પણ એ બધા કરતાં પણ એક મ્હોટી ખરાબીનું મૂળ દરેક હિંદી કુટુંબમાં નિત્ય ચાલી રહ્યું છે તે તરફ ખાસ લક્ષ્ય ખેંચવાની જરૂર છે. આ વાત આપણા નિત્યના હાનિકારક ઉત્તેજક આહાર એટલે ખાનપાનને લગતી છે. હાલના માયાપોનો હવે તેમની જીંદગી તેમના નિત્યના ખાનપાનમાં પૂરી કરવાના કિનારાપર આવ્યાં છે, પણ તેમણે પોતાનાં બાળકોના ખાનપાનમાં બહુ સાવચેત રહેવાની જરૂર છે. તમતમાટ કરતા તીખા પદાર્થો, ગરમ મશાલાઓ, અથાણાં અને ચા કાપીના ઉના ઉકાળાઓ એ સર્વ ઉત્તેજક પદાર્થો છે. નબળા શરીરમાં તે ઘણી જ હાનિ કરે છે અને હિંદુસ્તાનના વતનીઓમાં હાલની શારીરિક પડતીની સ્થિતિ જોતાં દેશનો મ્હોટો ભાગ નબળા બાંધાનો અને અશક્ત શરીરનો છે. માટે આ ઉત્તેજક પદાર્થો આ દેશનાં કાષ્ઠપિણુ શરીરને બંધબેસતા કે કાયદાકર્તા હોય એવું કહી શકાતું નથી. યુરોપ દેશોના ખાનપાનમાં દારૂ વગેરેના વપરાશનો દાખલો દેશો તો તે દલીલની સામે કહેવું પડશે કે તે દેશો દંડા છે, લોકોની પ્રકૃતિ દંડી છે અને તેમનાં બાધા મજબુત છે; તેમ છતાં પણ શારીરિક વિદ્યાના વિદ્વાનો એવા ઉત્તેજક ખાનપાનો માટે તે દેશોમાં પણ બહુ યોગ્ય પાડી રહ્યા છે. આપણા ગરમ દેશના લોકોનાં શરીર મુકાબલે પ્રકૃતિ અથવા બીજા-પરંપરાથી તકલાદી છે, પછી કસરતની ખામી છે, અભ્યાસનો અસહ્ય ભોળો છે, અને ઉષ્ણ ખાનપાનોના ઘેરાએ અધુરી ખરાબી પુરી કરી છે. જ્યાં વ્યવસ્થા આવી ચાલે છે, ત્યાં પ્રહ્લયર્થ જેવા ઉત્કૃષ્ટ નિયમની વાતો તો હવામાં કિલ્લા બાંધવા સરખી થઈ પડે છે. માટે વિદ્યાર્થી વર્ગના પ્રહ્લયર્થના રક્ષણને માટે, તેમની શારીરિક આરોગ્યતા વધારવા માટે અને આગળ જતાં તેમને બળવાન પ્રજા બનાવવા માટે પ્રથમ તો માયાપોએ તેમને ઉષ્ણ અને ઉત્તેજક ખાનપાનોથી અલગ રાખવાં જોઈએ. એક વિદ્વાન ડાક્ટર દ્રોલના પુસ્તકમાં વાંચેલું એક વાક્ય અમેને માદ આવે છે. એ વાક્ય નીચે પ્રમાણે છે.

Unchastity and the enormous and unnatural development of the sexual passions are largely the effect of highly stimulating foods and drinks.

અર્થ—“અપવિત્રતા અને વિષય સંબંધી વિકારોની અતિ અસ્વાભાવિક વૃદ્ધિ એ અતિશય ઉત્તેજક ખાનપાનની અસરનું પરિણામ છે.”

ઉત્તેજક પદાર્થો બધા ઉષ્ણ હોય છે અને તેથી તે શરીરમાં ગરમી તથા હુશિયારી લાવે છે પણ તેનું પરિણામ શરીરની અશક્તતામાં જ આવે છે, માટે માયાપોને વિનંતિ કરવાની કે તેમનાં બાળકોના ભવિષ્યના સુખને માટે, તેમની શારીરિક ઉન્નતિને માટે તેમણે તેમને ગરમ ઉત્તેજક પદાર્થો આપવાથી દૂર રહેવું. જે પદાર્થોને તમે તમારા નિત્યનો ખોરાક ગણો છો, જે પદાર્થોનું તમારું વીય બંધાયું છે અને જે પદાર્થોના પોષણવૃદ્ધિ બંધાયેલા વીયથી તમારાં બાળકો ઉત્પન્ન થયાં છે તે પદાર્થોનો ત્યાગ કરવો એ ઘણી મુશ્કેલ વાત છે. તમારી અને તમારાં બાળકોની રોગરગમાં અને નસેનસમાં એ

પદાર્થોના સંસ્કારો પડેલા છે અને એ સંસ્કારોને લીધે એ નસો અને એ રંગો આદત પડેલી વસ્તુઓને માટે આતુરતા ભરેલી ઇચ્છા કરી રહ્યા છે; તથાપિ ભવિષ્યની ઉત્તરોત્તર સંતતિની શારીરિક, માનસિક, ને આત્મિક ઉન્નતિને અર્થે તમારે તમારા કુટુંબના ખાનપાનમાં ફેરફાર કરવો જોઈએ અને જગ્યા ત્યાંથી સવાર અને ભૂલ્યા ત્યાંથી ફરી ગણવું એ આપણો વડિલોનો ધર્મ છે. બાળકોનાં શરીરનાં લોહીને તપાવે અને વીચીને ખરાબ કરે એવી ખાનપાનની વસ્તુઓમાં દારૂ, ચા કાફીનાં ઉનાં પાણી, મરચાં, તેલ, આંબલી, ગરમ મશાલા, અથાણું અને છેવટ લવણુ સરખી નિત્ય વપરાતી વસ્તુ તરફ પણ હું તમારું લક્ષ્ય ખેંચીશ. લવણુ અને મીઠું કુમળાં બાળકોને જેમ અને તેમ જોણું આપવાને, બાકીના પદાર્થો તેમની દૃષ્ટિથી દૂર રાખવાને અને તેને બદલે પુષ્ટીકારક ખોરાક આપવાને હું ભલામણ કરું છું.

આ સંબંધમાં હજી એક વાત કહેવી રહી ગય છે. એ વાત બાળકો અને બાળકીઓનાં મન શુદ્ધ તથા પવિત્ર રાખવા વિષેની છે. વાંચન, વાણી, અને વિચારો કાચા મન ઉપર ઘણી પ્રબળ અસર કરે છે. તમે ક્રેટલાંક માયાપો અને મોટી ઉમરના માણસો નવરા પડીને તરણુ પુત્રો અને પુત્રીઓનાં સાંભળતાં ક્રેટલીક બ્રજ અને બિભત્સ વાતો કરીને તેમનાં પવિત્ર મન તથા મગજને અભડાવી વિકારવાળાં કરે છે. પણ તેથી બાળકોનાં કાચાં મગજ જલદી વિકારી થાય છે. ક્રેટલાંક માયાપો પોતાનાં તરણુ છોકરાંઓના સાંભળતાં આવી બ્રજ વાતો કરવાને ખંચાતા નથી, ત્યારે તેમનીજ ગૃહશાળામાં તાલીમ લઇને શીખેલાં છોકરાં એવી બ્રજ વાતો સાંભળીને વિકારવાળાં થાય એમાં આશ્ચર્ય થવા જેવું નથી, પણ તેનું પરિણામ તે બાળકોની શારીરિક અને માનસિક હાનીમાં આવે છે, એ વાત એવાં બેપરવા માયાપોના લક્ષ બહાર નહિ રહેવી જોઈએ. શૃંગાર અને વિનાદની વધારે હલકી તથા છુપી વાતો છોકરાંઓના સાંભળતા કરવી, એ ઘણુંજ નુકશાનકારક છે. સુવા બેસવાના તથા શૃંગારના પ્રસંગો પણ તરણુ બાળકીઓ તેમજ બાળકોના સ્વપ્નમાં પણ નહિ આવવા દેવા જોઈએ, તેને બદલે ઘણાંક મૂર્ખ અને ગફલતી માયાપો આ ઘણી ગંભીર વાતને નજીવી માનીને અથવા માનસિક વિકારો તથા પોતાનું ભાન ભૂલીને તરણુ બાળકીઓ અને બાળકોની નજરે કુચેષ્ટાઓ કરી તેઓ પોતાના નિર્દોષ અને પવિત્ર બાળકોને અપવિત્ર અને વિકારી બનાવે છે.

પોતાનાં તરણુ પુત્રો તથા પુત્રીઓની આરોગ્યતા સાચવવા માટે શુભેચ્છક માયાપોએ આ બધી વાતો ઉપરાંત વળી એક વધારે વાત લક્ષમાં રાખવાની છે, તે એકે પુત્રનાં લક્ષ્ય કર્યા પછી અને પુત્રની વહુ ઘેર આવ્યા પછી પણ સંસારથી અજ્ઞાન એવો પોતાનો તરણુ પુત્ર પોતાના સંસારના આરંભમાં સાહસ કે અતિયોગ ન કરે તેને માટે વિવેકી અને વિચક્ષણુ માયાપોએ તેની સ્વતંત્રતા ઉપર કેટલોક અંકુશ રાખવો જોઈએ. સ્વચ્છંદીપણે તે વર્તન કરતો હોય તો યુક્તિ પ્રયુક્તિથી તેના સ્વચ્છંદ વર્તનમાંથી તેને અટકાવવો જોઈએ; એટલુંજ નહિ પણ પ્રથમ રત્નેદર્શન થયા પછી કેટલોક સમય સુધી તરણુ સ્ત્રીઓને વિશ્રાંતિ આપવી જોઈએ.

તરણુ પ્રજની શારીરિક ઉન્નતિનાં આ બધા પ્રતિબાધક વર્તનો છે અને તે બધાં વર્તનોમાં સુધારણા કરવી કરાવવી એ માયાપોની ફરજની વાત છે. જ્યાંસુધી કુટુંબોમાં હિનવીર્યવતો સડો ચાલ્યો આવે છે, જ્યાંસુધી કુટુંબોમાં ઉષ્ણ અને ઉત્તેજક ખાનપાનનો સ્વાદ ઓછો થવાનો નથી. જ્યાંસુધી કુટુંબોમાં મોટાં માણસોનાં વર્તનોમાં મન વચન કર્મથી

બ્રહ્મતા અને અપવિત્રતાની તાલીમ મળ્યા કરવાની છે, જ્યાંસુધી કુમળાં બાળકોનાં મગજ દૃષ્ટિ તથા કાન પાસે બિભત્સ શૃંગારના નાટકોના દેખાવો, બિભત્સ શૃંગારની વાતોથી ભરેલાં બ્રહ્મ નોવેલો અને તેમનાં પવિત્ર અંતઃકરણને અભડાવે એવી અપવિત્ર અને અશ્લીલ (ગલીચ) વાતો મૂકાતી બંધ પડવાની નથી; જ્યાંસુધી આ બધી અવ્યવસ્થા કાયમ છે ત્યાંસુધી તરણોનું મન શુદ્ધ, પવિત્ર, અને દ્રઢ રહે એ કેવળ અસંભવિત વાત છે. પહેલું રસોડું સુધારો, પછી ઘર સુધારો, અને છેલ્લે સંસાર સુધારાની, રાજ્ય સુધારાની, તથા દેશ સુધારાની વાતો થવાની આવશ્યકતા છે.

## આરોગ્યની પ્રાપ્તિ એ ઇશ્વર પ્રત્યે આપણી ફરજ નથી શું ?

આપણે બધા યુદ્ધિની કેળવણીને કીમતી ગણીએ છીએ, યુનીવર્સિટીની પરીક્ષા માટે તૈયારી કરનારા વિદ્યાર્થીઓમાંના ઘણાંક જેઓ ખરાબ તંદુરસ્તીના પરિણામે એક ક્ષણે ચોપડી હાથમાં ધરે છે અને બીજી ક્ષણે કવીનાઈનનો ડોઝ મોંમાં મૂકે છે તેઓ શું ઇચ્છા પ્રમાણે યુદ્ધિનો વિકાસ કરી શકે ? “ મજબુત શરીરમાં મજબુત મન ” એ કહેવત આપણી સ્થિતિને વધારે જોરથી લાગુ પડી શકે છે. યુદ્ધિ ખીલવવાની આપણી ઘણી હોંસ, પણ શારીરિક આરોગ્ય પ્રાપ્ત થયા વિના એ ઇચ્છા પાર પાડી શકે ! શરીર તથા મનને સંબંધ છે એ વાત ખરી છે; પણ આટલી વાત તો નિર્વિદિત છે કે, માનસિક કેળવણીનાં સાધનોમાં શારીરિક આરોગ્ય એ એક મુખ્ય સાધન છે. ધર્મની દૃષ્ટિથી વિચાર કરતાં પણ આરોગ્ય જરૂરનું છે. ઇશ્વરના ધારાનું ઉલ્લંઘન એ પાપ છે અને ક્રોધ કરવામાં સર્વ શક્તિમાન પરમેશ્વરની આજ્ઞાનું ઉલ્લંઘન થતું નથી, એવું કોણ કહે છે ! પ્રત્યક્ષ બનતા બનાવો તત્ત્વજ્ઞાનની બધી વાતોના પુરાવા છે; અને ખરાબ તંદુરસ્તીવાળો માણસ અથવા લાંબા સમયના જીર્ણ તાવથી તવાઈ ગયેલો માણસ ખીન્નએલી સાહુડીની પેટે ક્રોધ કરી ઉઠે છે, એ વાત શું ખરી નથી ? ધર્મ એવું દરમાવે છે કે, ભક્તિ વડે માણસના વધારે ઉત્કૃષ્ટ આત્માએ અધર્મ પ્રાણીઓ ઉપર ચડીયાનો દરજ્જો મેળવવો જોઈએ; અને તંદુરસ્તી રૂપી ભાંગેલા વહાણનો ખલાસી ભલે તે યુદ્ધિશાળી હોય-ક્રોધ વગેરે મનોવિકાર રૂપી ખડકોની સાથે અથડાવ્યા વિના જીંદગી રૂપી જહાજને સહેલથી ચલાવી શકે ?

આપણા કેટલાક પ્રાચીન આર્ય વડવાઓ બેશક ઉંડા વિચારવાન હતા. ચરક નામના પ્રાચીન વૈદ્યક ગ્રંથમાં ચરક ઋષિએ દર્શાવ્યા પ્રમાણે આત્મિક સુખ એ આરોગ્ય માટે જરૂરની વસ્તુ છે. પદાર્થવાદના આ જમાનામાં આ સત્ય વાતને ભૂલી જવામાં આવેલ છે. એરંડીયા તેલના જીલાબ કરતાં ખુશાલીનું ખડખડ હસવું શરીરને વધારે સ્વચ્છ બનાવે છે અને ચિતા (અગ્નિ) કરતાં મનની ચિતા વધારે ખરાબ કરે છે, કેમકે ચિતા મુવેલા શબને બાળે છે, પણ ચિતા જીવતાને બાળી ભસ્મ કરી નાખે છે. સંખ્યાબંધ આત્મહત્યાઓ થાય છે તે શું બતાવે છે ? આત્મહત્યા કરનારમાં ક્ષણિક ગાંડપણનો આવેશ આવે છે અને એવો આવેશ આવવાનાં અનેક કારણો છે. ત્યારે શું આત્મહત્યા કરવાનો આવેશ શારીરિક અનારોગ્યતામાંથી અને મુખ્ય કરીને માનસિક વિકારમાંથી નથી આવી જતો ? ચિંતા, અસંતોષ અને માનસિક અસ્વસ્થતામાંથી આવી ઘેલછા ઉત્પન્ન થાય છે. આ બધી ખરાબીનો શું ઉપાય કરવો ? ચરક ઋષિ કહે છે કે, ‘આત્માનું સુખ’ એ તેનો ઉપાય

છે, પણ આ સુખ શી રીતે પ્રાપ્ત થાય ? પશુઓના જેવી જીંદગી ગુન્નરવાથી કે વિષ-યોનાં સુખોથી એ સુખ મળતું નથી, પણ ધૈર્ય ઉપર અવિચ્છિન વિશ્વાસ અને તેના ઉપર તથા તેની સંજ્ઞિનાં પ્રાણીઓ ઉપર પ્યાર કરવાથીજ એ સુખ મળી શકે છે. એક અંગ્રેજી પાદરીના ઉપદેશનો સાર આ પ્રમાણે છે:—

૧. આરોગ્યની કિમત અવલુનીય છે, કેમકે તે સર્વ પ્રકારની ચંચળતામાં શક્તિ આપે છે. નયળાંઓ અને માંદાંઓ કરતાં બળવાન અને આરોગ્યવાન પોતે વધારે સુખી હોય શકે છે, એટલુંજ નહિ પણ તેઓ પોતાની આસપાસનાં સંબંધીઓ અને આશ્રિતોના સુખમાં પણ ઘણો વધારો કરી શકે છે.

૨. વળી શારીરિક આરોગ્ય ઘણું અંશે નીતિનું રક્ષણ કરી શકે છે. પ્રકૃતિની નિર્બળતા, ચીડીયાપણું, ક્રોધ, અસંતોષ, અને બીજા અનેક માનસિક વિકારો જે આપણાં કુટુંબોને દૂષિત કરી રહ્યા છે તે સારી તન્દુરસ્તી વડે ઘણું અંશે દૂર થઈ શકે છે. શાસ્ત્રીય શોધકો આપણને વારંવાર જણાવે છે કે, ગુન્દાઓ તન્દુરસ્તીના બીજાડમાંથી જન્મ પામે છે, તથા જન્મ સાથેની શારીરિક ખોટ-બદરીકલ, ખુધ, વગેરે વારંવાર ઉન્માદ-ધેલજાને જન્મ આપે છે અને અસંખ્ય દાખલાઓમાં ખરાબ વ્યસનોને પેદા કરે છે.

૩. વળી, મંદવાડ બીજાં બધાં કરતાં મોંઘો થઈ પડે છે; આરોગ્ય જીંદગીને વધારે કરકસર ભરેલી સહેલી કરી આપે છે.

૪. વળી, આપણે યાદ રાખવું જોઈએ કે, આરોગ્ય અને અનારોગ્ય આપણી ભવિષ્યની ઓલાદમાં વધારે અભિવૃદ્ધિ કરી શકે છે. આરોગ્ય એ એક એવો વારસો છે કે તે વારસો પિતા પાસેથી પુત્રને મળે છે. એજ પ્રમાણે રોગ પણ વારસામાં ઉતરે છે એટલુંજ નહિ પણ તેમને નયળાં બનાવે છે અને તેથી તેઓ મહામારી જેવા રોગોના વધારે સહેલથી ભોગ થઈ પડે છે.

વળી તે ધર્મગુરુ કહે છે કે, “ આરોગ્ય સંબંધી આ સવાલ માણસ માણસ વચ્ચે સંબંધ રાખે છે એમ નહિ સમજવું. આરોગ્ય સંબંધી આ સવાલ ધર્મની સાથે ઘણાજ નિકટ સંબંધ ધરાવે છે અને દરેક માણસનો ઇશ્વર સાથે સંબંધ કરાવે છે. આરોગ્ય સંબંધી સવાલ આપણા સામાજિક બનાવોમાં વારંવાર મોખરે આવે છે, પણ એ સવાલની નીતિ સંબંધી તથા ધર્મ સંબંધી બાબતોએ તપાસવાનું આપણે ભુલી ગયા છીએ. આપણા સ્વાર્થપણામાંથી, સ્વચ્છંદીપણામાંથી અને આપણો મંદવાડ બીજાઓને કેટલી બધી મુસીબતમાં નાખશે એ વાત આપણે ભુલી જઈએ છીએ, તે ભુલમાંથી આપણા ઘણાખરા મંદવાડો આવે છે. એક જીવાન છોકરાને કહીએ કે તારું સ્વચ્છંદી વર્તન તારાં માથાપને કષ્ટકારક થઈ પડશે તો તેને ગુસ્સો લાગે છે, અને તેમ છતાં સર્વ પ્રકારની ચેતવણી અને આજીજી કર્યા છતાં ખાલી મોજશોખ ભરેલાં કૃત્યો કરીને ભય ભરેલા મંદવાડમાં પોતાને મૂકી દે છે. આ પ્રમાણે નિરંતર થયા કરે છે. આ માત્ર કલ્પનાની વાત નથી. તેની સત્યતાનાં સંકેતો અને હજારો દષ્ટાંતો આપી શકાય. છોકરાંઓ કરતાં તેમનાં માથાપો જેઓ આ વાત વધારે સારી રીતે સમજી શકે છે તેઓ પણ આવીજ ભુલો કરે છે, અને ઓછી ટાળીના પરિણામે પોતાનાં છોકરાંઓને રોગના મુખમાં મૂકે છે. બન્ને પક્ષ આવી ભુલ કર્યા પછી એવાં બહાનાં કાઢે છે કે, અમે માંદા પડીશું એવી અમને ખબર નહોતી; પણ જ્યારે તેનાં પારણામનો સરવાળો કરવામાં આવે છે ત્યારે ત્યાં ખર્ચ, મહેનત, ચિંતા,

શોક, વધારે મંદવાડનો ભય, ઇત્યાદિ મુસીબતોનો મોટો ઢગલો થઇ પડે છે અને તે સર્વ બેકાળજી અથવા સ્વેચ્છાનું પરિણામ છે.”

શરીર એ ઇશ્વરનું મંદીર છે. જે કારીગરે આત્માને ‘બનાવ્યો છે તેજ કારીગરથી શરીર અનેહું એટલા માટે પોતાની ઇચ્છાથી કે નહારી પ્રકૃતિથી તે મંદીરને બ્રષ્ટ કરવું એ ધર્મદ્રોહ છે તથા ઇશ્વરના પુત્રો તથા પુત્રીઓને માટે નહિ ઘટે એવી અપવિત્રતા છે. તેણે (ઇશ્વરે) આપણને તેની પોતાની આકૃતિના બનાવ્યા છે. તેણે આપણને પવિત્ર આત્માને આપ્યો છે, તે આત્મા આપણને શીખવે છે કે આપણે નિરોગી રહેવું.

આ અંગ્રેજ ધર્મગુરૂ વળી કહે છે કે, “વૈદ્યકશાસ્ત્ર પ્રમાણે કુદરત આપણને સાગ્ન કરવાને નિરંતર પ્રયાસ કરે છે, અને જો આપણે તેને તક આપીએ તથા આપણી શક્તિ-ઓનું રક્ષણ કરીએ તો તે આપણને સાગ્ન કરે પણ છે. આટલા માટે આત્માની આ સુખદાયક બક્ષીસનો એક હેતુ શરીરના આરોગ્યને ટકાવી રાખવાનો છે. કુદરતના નિયમો શીખવાનું તે આપણને ડહાપણ આપે છે; આપણી બધી વૃત્તિઓ ઉપર અંકુશ મુકવા માટે તે આપણને કારણો આપે છે કે જે વૃત્તિઓનો સારો કે મોટો ઉપયોગ થવા ઉપર આરોગ્ય કે અનારોગ્યનો મોટો આધાર છે. વળી તે આત્મા આપણી શરીર સંબંધી સર્વ ચિંતાને ફરજમાં ફેરવી નાખે છે, કે જે ફરજ બળવવાને ઇશ્વર અને માણસ તરફના પ્યારને લીધે આપણે બંધાયા છીએ.

આપણે આવો ઇશ્વરી આત્મા ધરાવીએ છીએ એવું જ્ઞાન થાય છે ત્યારે તે આત્માના મંદીરરૂપ શરીર ઉપર પ્રોત્ક્રમ અને પવિત્રતાનો પ્રકાશ પાડે છે. આ સત્યતાને નિરંતર આપણી દ્રષ્ટિ આગળ રાખવા માટે આપણા શરીરને જે જે વસ્તુ હાનિ કરે, અધમ કરે અથવા બ્રષ્ટ કરે તે સર્વ વસ્તુઓમાંથી આપણાં શરીરનો બચાવ કરવા માટે આપણે રક્ષક દૂતો-ચોકીદારો મૂકવા જોઈએ. આપણાં માંસ એટલે શરીર પ્રત્યે આપણી ફરજે ધાર્મિક ફરજોની ઉત્કૃષ્ટ પદવીને પામે છે. આપણે ઇશ્વરનાં બાળકો હોઈને આપણે માણસોનાં બાળકો જેવી મૂર્ખાઈઓ કરવી નહિ જોઈએ. પશુઓના જેવી બેવકુફી તો નહિજ કરવી જોઈએ. આપણા ઉપર ઇશ્વરી પિતા છે, એવી બુદ્ધિ આપણને આનંદ આપે છે, ખેદ નહિ; મોટાઈ આપે છે, ગર્વ નહિ; તથા આપણા જીવનમાં પ્રત્યે આપણામાં માનની લાગણી ઉત્પન્ન કરે છે. આપણી તંદુરસ્તી પ્રત્યે આપણી બેદરકારી, અશ્રદ્ધા અને પાપનો દેખાવ ધારણ કરવા માંડે છે. આપણી જીંદગી અથવા આપણા જીવિતને માટે બેદરકારી રાખવી કે તે એક પ્રકારનો ધર્મદ્રોહ છે. તંદુરસ્તીના કાયદા જાણ્યા પછી તેમાંનો એક પણ કાયદો તોડવો એ પોતાના આત્માની સાથે અને એ આત્માને આપનાર ઇશ્વરની સામે ગુન્હો કરવા બરાબર છે. પાપ ભરેલાં સ્વેચ્છાંદી વર્તનોથી, વ્યસનોથી, અકરાંતીઆપણથી, મદ્યપાનોથી, અયોગ્ય મનોવિકારથી અને જે વર્તન કરવાનો તમને હક્ક છે તે વર્તનમાં અતિયોગ કરવાથી પણ કેટલા બધા મંદવાડો અને મરજો આવે છે, તે વાત આપણે જાણીએ છીએ; એટલા માટે આ બરાબરીઓ અને તેનાં પરિણામોથી બચવાનો સૌથી ઉત્તમ રસ્તો એ છે કે, શરીર અને તેની ક્રિયાઓની પવિત્રતાના ઉચ્ચામાં ઉચ્ચા સંભવિત સંકલ્પો મનમાં બાંધવા અને ધારણ કરવા.

## આરોગ્યની વાસ્તવિક વ્યાખ્યા.

૧. કેવળ “સ્થુલદેહ” એટલે શરીરના પુહગળની દેખાતી તનુદુરસ્તી એજ ખરૂં આરોગ્ય નથી.  
 ૨. “સ્થુલદેહ” તેમજ “સૂક્ષ્મ શરીર” બન્ને વિકાર રહિત હોવાં તેજ ખરૂં આરોગ્ય છે.  
 ૩. શરીર, મન, અને આત્મા એ ત્રણેની જેથી કરીને ઉત્તરોત્તર ઉન્નતિ થાય તેજ આરોગ્યના સાચા નિયમે છે.

૪. કેવળ “ ખાનપાનો ” જ આરોગ્યના પોષક છે, એમ સમજવું નહિ; સહગુણો પણ આરોગ્ય અને આયુષ્યમાં વધારો કરી શકે છે.

૫. “ સ્થુલ શરીર ” અને “ સૂક્ષ્મ શરીર ” ને પરસ્પરનું અવલંબન છે. ખાનપાન એ સ્થુલ શરીરનો ખોરાક છે, સદાચારો અને સહગુણો એ સૂક્ષ્મ શરીરનો ખોરાક છે.

૬. તાવ, ખાંસી, ક્ષય, ઈત્યાદિ શરીરના રોગો છે; કામ, ક્રોધ, ઈર્ષ્યા, આલસ્ય, દેશદ્રોહ મનના રોગો છે.

૭. શરીરના રોગો પ્રથમ શરીરને અને પછી મનને દુર્બળ અને દુષ્ટ કરે છે અને મનના વિકારો પ્રથમ મનને અને પછી શરીરને વિકારી એટલે રોગી બનાવે છે.

૮. સાત્વિક એટલે શાંત ખાનપાન શરીરને નિરોગી રાખી મનને સત્વગુણી અને સહગુણી બનાવે છે.

૯. પરોપકાર, દયા, ક્ષમા, સ્વાર્થત્યાગ, નિરૂપણું, ઉત્સાહ, હિમ્મત, સ્વદેશ વાત્સલ્ય અને સ્વદેશ સેવા ઇત્યાદી ઉત્તમ ગુણો મનને ઉન્નત સ્થિતિએ લઇ જઇ શરીરને પણ આરોગ્ય અને આયુષ્ય આપે છે.

૧૦. સારાંશ એકે, શારીરિક અને માનસિક બંને પ્રકારની આરોગ્યતા—ઉત્કૃષ્ટતા ન્યાં હોય ત્યાંજ “ આરોગ્ય, આયુષ્ય, આનંદ અને આયુષ ” હોઇ શકે.

૧૧. કોઇ શરીરનું આરોગ્ય મેળવે છે તો આયુષ્ય હોતી નથી અને આયુષ્ય હોય છે તો આરોગ્ય કે આયુષ્યની ખામી હોય છે. જે પુરૂષ આરોગ્ય, આયુષ્ય અને આયુષ મેળવે છે તેને પછી આનંદની ખોટજ શી !

એકલું શરીર—સ્થુલ શરીર—મરત અને મદોન્મત બનાવવું, એ કાંઇ ખરી આરોગ્યતા નથી. મનને—સૂક્ષ્મ શરીરને—પણ ઉત્તમ ભાવોથી ઉત્તમ સંસ્કારોથી અને સહગુણોથી વિભૂષિત કરવું જોઇએ. આ સહગુણોમાં સ્વદેશભક્તિ એ સર્વોત્તમ ઉપાસના છે. ઉપાસનાના અનેક પ્રકારોમાં વિરોપાસના સર્વોત્તમ ઉપાસના છે.

આ વિરોપાસના તથા તેના જાપ અને મંત્રની સિદ્ધિને માટે મિતાહાર અને સાત્વિક આહારની જરૂર હોવાથી તેઓ સર્વ વ્યસનોથી, માદક અને ઉત્તેજકપણાંઓથી અને ઇન્દ્રિયોને ઉન્મત બનાવે એવી વાનીઓથી સર્વદા દૂર રહે છે. અમે છેવટ ઉપર આપેલી આરોગ્યતાની વ્યાખ્યાની ૧૧ કલમે પૈકી કલમ ૫ મી અત્રે ફરીથી ઉતારીએ છીએ અને ઘણા ભાર સાથે તેનું સર્વદા સ્મરણ રાખવાની ભલામણ કરીએ છીએ.

“ ખાનપાન એ સ્થુલ શરીરનો ખોરાક છે. ”

“ સદાચાર અને સહગુણો સૂક્ષ્મ શરીરનો ખોરાક છે. ”

અને એ બંને મળીને આરોગ્ય તથા આયુષ્યની વૃદ્ધિ કરે છે. ”

## મૃત્યુને માટે માણસોનો મિથ્યા ભય.

### મૃત્યુ એટલે શું ?

પદાર્થ વિદ્યા, રસાયન શાસ્ત્ર અને ધર્મશાસ્ત્ર એ સર્વનો અભિપ્રાય એકજ હોવા જોઈએ. પદાર્થ અથવા પ્રાણી જુદી જુદી સ્થિતિમાં આ પૃથ્વીપર દેખાય છે, રૂપાન્તર થાય છે અને અદ્રશ્ય થાય છે અને એ સર્વ ફેરફાર કુદરતના ચોક્કસ નિયમના આધારે થયા કરે છે. આ કુદરતી નિયમને માટે ધર્મશાસ્ત્ર કાંઈ વાત કહે અને પદાર્થ વિદ્યા અથવા રસાયનશાસ્ત્ર એથી જુદું કહે તો સમજવું કે તેમાંનો એકનો અભિપ્રાય ખોટો છે, કેમકે વસ્તુની સ્થિતિ તો કોઈ ચોક્કસ નિયમ પ્રમાણે ચાલ્યાજ કરે છે. પદાર્થ વિદ્યા, રસાયન-શાસ્ત્ર ને ધર્મશાસ્ત્રનો વાસ્તવિક નિર્ણય એકજ હોવા જોઈએ, અને છે પણ તેમજ; પણ ન્યાં અજ્ઞાનતા છે ત્યાં એ અજ્ઞાનતાના આવરણને લીધે સત્ય વસ્તુ સમજાણી નથી, અને સત્ય સમજાયું નથી એજ દુઃખનું મુખ્ય કારણ છે.

મૃત્યુ શું વસ્તુ છે તે ન્યાં સુધી સમજાયું નથી ત્યાં સુધીજ મૃત્યુમાં દુઃખ અને ભય છે. પદાર્થ વિદ્યા અને સત્યશાસ્ત્રો પોકારીને કહે છે કે આ સૃષ્ટિમાં કોઈ વસ્તુ, પ્રાણી કે પદાર્થ મરતો નથી, નાશ પામતો નથી; માત્ર રૂપાન્તર, દેશાન્તર, દ્વીપાન્તર કે લોકાન્તર થાય છે. પદાર્થ નાશ પામે છે એટલે વસ્તુતઃ તેમાંથી એક પણ પરમાણુનો નાશ થતો નથી પણ તેની આકૃતિ બદલાય છે; તેનો ઉપયોગ બદલાય છે, અને ઘડેલો કે બાંધેલો ઘાટ બદલાઈ તેના કટકા કે ચૂરા થાય છે; એ કટકા કે ચૂરા પાછા બીજા પ્રસંગે બીજા યોગમાં ઉપયોગમાં આવે છે. આનું નામ વસ્તુનું રૂપાન્તર, નાશ નહિ; એક સ્થિતિનો નાશ કરીએ તો ચાલે. વનસ્પતિ, પ્રાણી અને માણસ સરખા જીવતા જીવોને માટે પણ એજ નિયમ છે. એક રોષો કે વૃક્ષ નિર્જીવ થતો થતો રૂપાન્તર થઈ અદ્રશ્ય થાય છે, જેને આપણે નાશ થયો કહીએ છીએ. વાસ્તવિક રીતે તેનો પણ નાશ થતો નથી, પણ તેની અંદરનાં તત્વોનું પ્રથકરણ થઈ તે તે તત્વો તેનાં આદિ મહાતત્વો સાથે મળી જાય છે અને તે વસ્તુમાં શૂન્ય રહે છે. એક વૃક્ષમાંથી પાણી કે રસનો ભાગ પાણી તત્વ સાથે મળી જાય છે, આકાશ તત્વનો ભાગ આકાશ તત્વ સાથે મળી જાય છે, વાયુ તત્વનો ભાગ વાયુ તત્વ સાથે મળી જાય છે, પૃથ્વી તત્વનો ભાગ પૃથ્વીતત્વ સાથે મળે છે, અને અગ્નિ તત્વનો ભાગ અગ્નિ તત્વ સાથે મળી જાય છે અને છેવટ વૃક્ષમાં શૂન્ય રહે છે. માણસ અને બીજાં પ્રાણીની પણ એજ દશા થાય છે. પ્રાણીઓમાં જે આત્મા અથવા ચૈતન્ય છે તે આ બ્રહ્માંડની અંદર સર્વત્ર વ્યાપ્ત થયેલી કોઈ મહા શક્તિ અથવા પરમાત્માનાંજ પરમાણુઓ છે, અને રસાયનશાસ્ત્ર અથવા પદાર્થ વિદ્યાના ધર્મ પ્રમાણે એ પ્રથક પ્રથક જીવાત્માઓ જે જે શરીર સાથે જોડાએલા હોય છે તે તે શરીરના રૂપાન્તરની સાથે, જ્યારે તે શરીર તે જીવાત્માને વસવાને નકામું અને છે ત્યારે તેને છોડીને જે મહા તત્વ અથવા પરમાત્મામાંથી તે છુટા પડેલા હોય છે, તેમાં જઈ મળે છે, અને બાકી રહેલ શરીરની અંદરના પંચભૂતો પણ પોત પોતાના તત્વોને જઈ મળે છે, આવી રીતે શરીર અને આત્માનો વિયોગ થાય છે, તેને આપણે મૃત્યુ માનીએ છીએ. મૃત્યુ અથવા મરણનો આપણે જે અર્થ કરીએ છીએ તેવું આ મૃત્યુ કે વિયોગ નથી.

આપણે મરીએ છીએ અથવા નહીં આપણે કોઈ સંબંધી મરે છે ત્યારે આપણે જાણે એક બીજાથી હંમેશને માટે જુદા પડવાને છેક નાશ પામીએ છીએ એવું સમજીને અહીં દિલગીર થઈએ છીએ, શોક કરીએ છીએ અને વિલાપ કરીએ છીએ, પણ મૃત્યુનો ખરો અર્થ સમજીએ તો જે વિશેષ કે રૂપાંતર થાય છે તેમાં ત્રાસ, ભય, કે શોક પામવાનું કારણ નથી.

### મૃત્યુનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ.

મૃત્યુ એ માત્ર રૂપાંતર છે અને તે રૂપાંતર જીવતાં પણ થયા કરે છે, અર્થાત્ જીવતાં જીવતાં પણ આપણા શરીરનાં ધણું મૃત્યુ થાય છે. શરીરના પરમાણુઓ નિરંતર બદલાતાં જાય છે અને જે પરમાણુઓ આત્માવસ્થામાં હોય છે તે બધાં પરમાણુઓ અદ્રશ્ય સ્તરે તેની જગ્યાએ તદ્દન નવાં પરમાણુઓ દાખલ થાય છે; અને જીવાનીની શરૂઆત સાથે બાળ અવસ્થાનો નાશ થાય છે, આ પણ એક પ્રકારનું મૃત્યુજ છે. સાત સાત વર્ષે શરીરનું આખું ખોખું બદલાઈ નવુંજ દાખલ થાય છે અને એવા દરેક સાત વર્ષે આ શરીરનું મૃત્યુ થાય છે. પુર્વજન્મ વગેરે સિદ્ધાંતોને માનનારાં ધણાંખરાં મનુષ્ય એટલું તો સમજેજ છે કે આત્મા મરતો નથી; આત્મા મરતો નથી તો જે વસ્તુ નાશ નથી પામતી તેનો શોક શા માટે કરવો જોઈએ! મરણ વખતે જે શોક કરવામાં આવે છે તે જો શરીરને માટે કરવામાં આવતો હોય તો આપણે જીવાનો આપણા બાળ અવસ્થાના મરણ માટે શા માટે શોક કરતા નથી અથવા વૃદ્ધો પોતાની જીવાનીના મરણ માટે શા માટે સંતાપ કરતા નથી ?

આપણા શરીરમાંથીજ પેદા થએલું એક બાળક તે બચ્ચું મરણ પામે છે ત્યારે આપણે તેના મૃત્યુ માટે ધણેજ શોક કરીએ છીએ અને આપણું પોતાનુંજ શરીર વારંવાર મરણ પામે છે તેનો શોક કાં નથી કરતાં? અહીં કારણ એટલુંજ છે કે શરીરના આ રૂપાંતર સાથે જીવાત્મા શરીર સાથે જોડાએલો રહે છે, જેથી આપણને આપણું શરીર એવું એજ કાયમ રહેતું હોય એવું લાગે છે. જો આ રૂપાંતરનો વાસ્તવિક ક્રમ સમજવામાં આવે તો જે શોક સંતાપ આપણે આપણા શરીરમાંથી પેદા થનાર બાળકના શરીરના રૂપાંતર મૃત્યુ માટે કરીએ છીએ તેથી પણ અધિક શોક આપણે આપણા જીવી જીવી અવસ્થાઓનાં શરીર ગુમાવ્યાં તેને માટે આપણને થવો જોઈએ. પોતાના શરીરથી અધિક પ્યારી વસ્તુ માણસને બીજા એક પણ નથી, ત્યારે પોતાના શરીરનો જે નિરંતર નાશ રૂપાંતર ક્રમ થતોજ ચાલ્યો આવે છે તેનો શોક આપણે કરતા નથી, તો તે શરીરથી ઉત્પન્ન થયેલા એક બીજા શરીરના રૂપાંતર માટે શા માટે શોક કરવો જોઈએ ?

મૃત્યુનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ સમજવા માટે શરીરના રૂપાંતરનું ઉપર વર્ણવેલું કથું તે સિવાય વ્યવહારિક દ્રષ્ટાંતથી તે વાતને સમજીએ. મૃત્યુ એટલે વિશેષ અથવા રૂપાંતર, તે આપણે ઉપર જતાવ્યું છે. શરીર અને જીવાત્માનો વિશેષ થવો અને શરીરનું રૂપાંતર થવું તેનું નામ મૃત્યુ છે. આત્મા મરતો નથી, એ વાત દરેક ક્ષણે આપણે માદ રાખવાની છે. આત્મા અમર છે, અને શરીર પણ અમર છે, માત્ર રૂપાંતર થાય છે અને પ્રયત્ન કરણથી તેના તત્વો છૂટાં પડી સૌ સૌના તત્વોમાં જઈ મળે છે. આનો વાસ્તવિક અર્થ એટલોજ છે કે સર્વ જીવાત્માઓ શરીરનો ત્યાગ કર્યા પછી પાછા પરમાત્મામાં અથવા મૂળ શક્તિમાં જઈને મળે છે, તેનો બીજો અર્થ એ છે કે, બધા પ્રયત્ન, મુશ્કેલીઓ



પાછા સાથે મળે છે. એ એકત્ર થવાનો પ્રદેશ જુદો હોવાથી આપણે એ પરલોકને ઈશ્વર શક્તા નથી; પણ આ પરલોક ગમન એક પ્રકારનો મોટો પ્રવાસ છે. આપણું કુટુંબમાંથી જુદા જુદા માણસો જુદાં જુદાં સ્થળોએ મુસાફરીએ અથવા તીર્થાટને મોકળા પડે છે. અને એણે કે વધતે વખતે તેઓ પાછા પોતાના મૂળ સંબંધીઓને મળે છે. આ મુસાફરી નજીકની એટલે આ લોકની જ છે એટલે આપણે પાછા જલદી મળીશું એવી ખાત્રી હોવાથી આ વિયોગનું દુઃખ એણું થાય છે. લાંબા વખતના વિયોગ એટલે વિલાંબિત વજેરે દૂર દેશાંતરે જનાર માટે પણ તેના સગાં સંબંધીઓને દિલગીરી થાય છે, તે વર્ષોક ગમનની લાંબી મુસાફરી માટે દિલગીરી થાય એમાં આશ્ચર્ય નથી, પણ આ પરલોકની લાંબી મુસાફરીમાં આપણે સૌએ જવાનું છે અને ત્યાં એકત્ર થવાનું છે એવું આપણને જ્ઞાન નહિ હોવાથી આ વિયોગથી પ્રાપ્ત થતાં બેહદ દુઃખ અને નિરાશામાં આપણે મિથ્યા વિલાપ કરી પડીએ છીએ. આપણો બાપ, દીકરા, ભાઈ કે કાકા પણ નજીકનું સંબંધી મરી જાય છે, તે વાસ્તવિક રીતે મરતું નથી પણ પરલોકના લાંબા પ્રવાસે અથવા આ લોક છોડીને બીજા નિવાસે જાય છે અને મરણ એવી કાંઈ વસ્તુ જ નથી, એવી જો આપણી સમજણ હોય તો આપણને હાલ જે ભારે દુઃખ થાય છે તે થાત મહિ. મૃત્યુ એટલે એક ઘર છોડી બીજા ઘરમાં જવું અથવા એક શરીર છોડી બીજા શરીરમાં જવું. આ સિવાય મૃત્યુનો બીજો કાંઈ પણ અર્થ નથી.

શરીરમાંથી ચૈતન્યના તત્વો એવાં થતાં થતાં છેક ખૂટી જાય છે ત્યારે શરીર ચૈતન્ય રહિત થાય છે. ચૈતન્યવાળાં તત્વો મહા તત્વમાં મળી જાય છે અને શરીરનું બિંધુ પૃથ્વી ઉપર રહી જાય છે તથા પ્રયત્નરહીત રીતે તેનાં જુદાં જુદાં તત્વો તે તે તત્વો સાથે મળી જાય છે. આ વાત પદાર્થ વિદ્યાથી પણ એમજ સિદ્ધ થયેલી છે, અને આપણા સૌન્દર્ય અથવા પ્રમાણ પુરૂષો પણ એવીજ સાક્ષી આપે છે. મહાભારતના યુદ્ધમાં પાંડવ કૌરવના કુટુંબનો મોટો સંહાર થયા પછી તેમનાં કુટુંબમાં જેઓ બાકી જીવવા પામ્યા હતા, તેમણે એક સમયે મહાત્મા વેદવ્યાસ પાસે પોતાનાં સંબંધીઓના વિનાશનો અને વિયોગનો વિલાપ કરવા માંડ્યો તે વખતે વ્યાસજીએ તેમને જે ઉપદેશ કરેલો છે તે ઉપદેશનો પણ એજ સાર છે. વ્યાસજીએ તેમને કહ્યું કે “તમે શોક દુઃખ કરો. આ વિશ્વ અમર છે. મનુષ્ય તો અમર છે, પણ ઝાડપાલો, પશુ, પક્ષી, કીટ, ખતંગ અને પૃથ્વી બીજાં પણ અમર છે. તેમનો નાશ થતો નથી. આ આખો સંસાર પદાર્થથી ભરેલો છે, તેમાં એક અનંત જીવન પ્રવાહ વિસ્તારથી સર્વત્ર વ્યાપી રહ્યો છે. જ્યારે આ જીવન-પ્રવાહનો કાંઈક ભાગ પંચભૂતાત્મક પદાર્થો સાથે યોગ્ય રીતે મળી જાય છે ત્યારે તેની એક જીવતી આકૃતિ ઉત્પન્ન થઈ સંસારમાં તેના ગુણ પ્રમાણે નામ ધારણ કરી વ્યવહારિક કાર્યોમાં પ્રવૃત્ત થાય છે. આ પ્રમાણે પૃથ્વી તેમજ પાણીની અંદરનાં અસંખ્ય જીવોની ઉત્પત્તિ થાય છે. અને એવી રીતે જુદી જુદી બનેલી વ્યક્તિ (ચીજ) કેટલાક સમય કુટુંબી સંસારનો આનંદ લે છે અને પછી તેમાંથી જીવન પ્રવાહ એણે ચવા ખાંડે છે. જેવટ તેની અંદરનો જીવન-પ્રવાહ બહાર નીકળી બહાર વ્યાપી રહેલા અનંત જીવન-પ્રવાહમાં એકાધમાં મળી જાય છે, અને પાછળ રહેલી શરીરરૂપી આકૃતિમાં સંઘળાં તત્વો જ છૂટાં પડી પાછાં પોત પોતામાં મળી જઈ કેટલાક કાળ સુધી એમજ રહે છે, અંગર પાછી તેની બીજી આકૃતિ બંધાઈને બીજાંરૂપે સંસારમાં દેખાવ આપે છે. સારાંશ એ કે, જેમ તેમ

મુવેલા સમજીને વિલાપ કરે છે. તેઓ આ દુનીયામાંથી ખરેખરા મુવેલા નથી. આપણા માણસોના અને ખીન્ન પ્રાણીઓના સૌના જીવ સરખા છે, એટલું જ નહિ પણ ભુખ, તરસ, વંશશુદ્ધિની ધ્વજા, પુરૂષ પતિનો પ્રેમ, ભય, લોભ, કામ, ક્રોધ, મોહ, આશા, નિરાશા, વગેરે વૃત્તિઓ પણ સર્વ જીવોમાં રહેલી છે, અને મૃત્યુ એટલે રૂપાંતર પણ સર્વ જીવોને માટે સરખી રીતે લાગુ જ છે. આપણા આ બહાર દેખાતા શરીરની અંદર એક ખીન્નું સૂક્ષ્મ શરીર છે, જેને “આત્મા” કહીએ છીએ. જેમ લોહાના એક ગોળાને અગ્નિમાં તપાવ્યાથી તેનાં દરેક રજકણમાં અગ્નિ પ્રવેશ કરે છે તેમ આત્મા આપણા આપ્તા શરીરમાં વ્યાપી રહ્યો છે. એ આત્માનો નાશ નથી. પૃથ્વી તેની જન્મભૂમિ છે અને અહિંયાં જ તે ઉત્તતિની સીડીપર ચડે છે.

### મૃત્યુ વખતની સ્થિતિ.

જ્યારે આત્મા શરીર છોડીને જવા માંડે છે ત્યારે શી સ્થિતિ થાય છે તે વિષે પણ અત્રે થોડો વિચાર કરીએ. છેલ્લા શ્વાસ વખતે આત્મા સર્વ શરીરમાં વ્યાપી રહે છે, અને શરીરના ભાગોનું તેજ માથા તરફ આવતું જણાય છે, શરીરનાં નાનાં મોટાં સર્વ અંગો આત્માનો હુકમ ઉઠાવી હળવે હળવે પોતાનું કામ કરવાને અશક્ત બને છે. જેમ જેમ આત્માનું તેજ શરીરના ભાગોમાંથી બહાર નીકળી જવાને યત્ન કરે છે તેમ તેમ શરીરના ભાગો તે તેજને અંદર રોકવાને મથન કરતાં હોય એમ પણ જણાય છે. આત્મા અને શરીરનો ઘણા સમય સુધી સાથે નિવાસ થયેલો હોવાને તેઓમાં એક પ્રકારની પ્રીતિ બંધાયેલી હોવાને લીધે વિયોગ વખતે તેઓ છુટા નહિ પડવાની ગડમથલ કરતાં જણાય છે. શરીરમાં મૃત્યુ વખતે નાડીઓની જે ખેંચતાણ થાય છે તે ઉપર જણાવેલ આત્મા અને શરીરની પ્રીતિની લડાઇનું પરિણામ છે, એવું કહેવામાં આવે છે. તેમાં કેટલીક સસલા હોય એવું માનવાનાં ઘણાં કારણો છે. જે શરીરમાંથી આત્મા એકદમ જવાની તૈયારી કરે છે, તે શરીરમાં આવી ગડમથલ વધારે થાય છે, અને જે શરીરમાંથી જવાને માટે આત્મા લાંબા વખતથી તૈયારી કરી રહેલો હોય છે તે શરીરમાં એવી ગડમથલ ઓછી થાય છે. ઘણા દિવસનો મંદવાડ ભોગવી જે માણસો મૃત્યુ પામે છે તેમને માટે તેમનાં સગાંને જેટલો શોક થાય છે તેનાં કરતાં અકસ્માતથી અથવા થોડા દિવસનો મંદવાડ ભોગવી મરનાર માટે સંબંધીઓને વિશેષ શોક થાય છે. એવીજ રીતે જે માણસ લાંબા વખત સુધી મંદવાડ ભોગવતો પડ્યો હોય છે તેનાં શરીર તથા આત્મા પરસ્પરનાં વિયોગને માટે લાંબા વખતથીજ વિયોગનો વિચાર અને વિયોગની મસલત કરી રહેલાં હોય છે અને તેથી આપણે ઘણા બનાવોમાં જોઈએ છીએ તે પ્રમાણે, લાંબા વખતના દરદી-માંથી જીવનનો પ્રવાહ ધીમે ધીમે બહાર નીકળતો જતો હોવાને લીધે મૃત્યુ વખતે નાડીઓનું ખેંચાણ અથવા શરીર અને આત્માના વિયોગની ગડમથલ બહુ જોરથી ચાલતી નથી. મરતી વખતની શરીરની અંદરની આ ગડમથલને આપણે સાધારણ લોકો એવું માનીએ છીએ કે મરતી વખત જીવ કપ્પ પામે છે તેથી નાડીઓ ખેંચાય છે. આત્મા કહે છે કે હું હવે આ ઘર (શરીર)માં રહી શકું એમ નથી, શરીર કહે છે હું તેને છોડીશ નહિ. આ બેની ખેંચાખેંચી થાય છે, અને આપણને બહારથી જેવું દુઃખ દેખાય છે એવું કાષ્ઠપણુ દુઃખ જીવાત્માને થતું નથી. મૃત્યુ પહેલાંની આ ગડમથલ પુરી થયા પછી મરનાર શાંત બને છે. તેના મુખ ઉપર પ્રકૃલિતપણું આવે છે અને બહુજ શાંતિથી

આત્મા શરીરનો વિયોગ કરી પ્રેતપુરીમાં જાય છે. એવું કહેવાય છે કે આ વખતે એટલે મરણ વખતે તેના અગાઉ મૃત્યુ પામેલાં વહાલાં સગાંઆ પણ પ્રેતપુરીમાંથી તેને મળવા આવે છે અને મરનારની પધારી આગળ છાયા રૂપી આવીને મરનાર સાથે વાતચીત કરે છે, તેની સેવા કરે છે અને આત્મા શરીરથી છુટો થતાંજ તેઓ તેને લઇને પ્રેતપુરી તરફ ચાલતાં થાય છે. જે વખતે આપણે અહિં સંબંધીનું મૃત્યુ થયેલું માની રોવા કુટવા મંડી પડીએ છીએ તે વખતે પ્રેતપુરીમાં આનંદ આનંદ થઇ રહે છે.

અધ્યાત્મ વિદ્વાની સાથે સંબંધ ધરાવતી આ વાતને માનીએ વા નહિ માનીએ, પરંતુ પ્રાચીન શાસ્ત્રો અને શોધો તેમજ હાલના સુધરેલા સમયના અધ્યાત્મવાદીઓ આ વાતને માને છે, અને ઘણા પ્રયોગોથી પ્રત્યક્ષ કરી અનુભવે પણ છે, પણ આપણને એ વાતની સત્યતા કે અસત્યતા સાથે કાંઇ સંબંધ નથી. આપણે અહિં જે જાણવાનું છે તે એજ કે, આત્મા મરતો નથી તથા શરીરથી તેનો વિયોગ એ આ લોકનો વિયોગ અને પરલોક અથવા પ્રેતપુરીની યાત્રા માત્ર છે; ત્યાં પણ આત્મા ચિરરથાયી રહેતો નથી. થોડાજ પૂણ્યશાળી જીવો સદાને માટે શરીરથી મુક્ત થાય છે અને બાકીના ઘણાખરાને વારંવાર બીજાં શરીર ધારણ કરવાં પડે છે. અન્ય શરીરથી આત્માનો પુનર્જન્મ થવો એટલે ફરી આ સંસારમાં આવવું, તેને કેટલાંક દુઃખ માને છે તથા મનાવે છે, પણ વાસ્તવિક રીતે જોતાં તેમાં કાંઈ દુઃખ નથી. પુનર્જન્મ થવો એ દુઃખ નથી; પણ મુક્ત દેહ થવા માટે એ પુનર્જન્મ ઉત્તરોત્તર ઉત્તમ દેહમાં થવાની જરૂર છે. અને મનુષ્ય જેવા ઉત્તમ દેહમાં જન્મ થયા પછી એ દેહમાં લાંબા વખત સુધી રહીને ઉત્તમ કર્મો અને ઉત્તમ વૃત્તિઓ વડે અધિક ઉન્નત દશાને પ્રાપ્ત થવાની જરૂર છે. દેહમાં લાંબા સમય સુધી સુખ સાથે રહેવા માટે દેહને આરોગ્ય રાખવાની આવશ્યકતા અનાયાસે સિદ્ધ થાય છે, અને અકાળ મૃત્યુ તથા આપઘાતથી આત્માને શરીરથી જલદી મુક્ત કરવાની દલીલ પણ અનાયાસે ઉઠી જાય છે.

આ લેખ ઉપરથી શરીરની કેટલી કિંમત છે, તેનો ખ્યાલ થઇ શકે છે, એટલુંજ નહિ પણ આત્મા એવા કીમતી શરીરને છોડી જાય છે તે વખતે જે વિલાપ કરવામાં આવે છે તે કેટલો વૃથા છે તે પણ સમજી શકાય છે. માણસ જાતે પોતાનાં સગાં સંબંધીઓના વિયોગનો વિલાપ કરવા કરતાં તેવા એક સંબંધીનો દેહ આત્માને વસવાને નાલાયક એટલે રોગી થવા દીધો અને એથીજ તેના આત્માનો વિયોગ થયો એવું સમજીને પસ્તાવો કરવો, ગફલત કર્યા માટે પોતાના પંડને દબા દેવો અને બીજા સંબંધીઓના શરીર માટે સંભાળ રાખવી એ વધારે સારી વાત છે. શરીર એ આત્માની ઉન્નતિનું સ્થળ છે. સારા કે નફારા શરીર વડે તેની ઉન્નતિ કે અવનતિ થાય છે અને તેથી માણસે મરણુનો મિથ્યા ભય રાખવાને બદલે શરીરની પાયમાલી કરનારા રોગો અને તેવા રોગો લાવનારાં કારણોનો ભય રાખી તેના ઉપાયો લે અથવા એવા રોગનાં કારણોજ જન્મ ન પામે એવી રીતે સાફ વર્તન રાખવાનું લક્ષમાં રાખે તો આરોગ્ય તથા આયુષ્ય વધવાની સાથે અકાળ કે અસ્વાભાવિક મૃત્યુનો ભય દૂર થશે, અને આ સંસાર જેવો દુઃખરૂપ ભાસે છે તેવો ભાસશે નહિ કેમકે સંસાર અથવા માયાને દુઃખરૂપ માનીએ તો પછી સુખને માટે આ સૃષ્ટિમાં બીજું કોઇ સાધન નથી. માયામાં આસક્તિ નહિ રાખતાં માયામાંજ શુદ્ધ પ્રેમ રાખતાં આવડે તો જે માયાને જગતના લોકો દુઃખરૂપ માને છે તેજ માયા

સુખને આપવાવાળા છે. અજ્ઞાનતાને લીધે જે વસ્તુઓ અને વર્તનો દુઃખના કારણો થઈ પડે છે તેને જૂલથી સુખ આપનારાં સમજી લેવામાં આવે છે. અને જે વસ્તુઓ અને વર્તનો સુખ આપવાવાળાં છે તેને દુઃખ આપનારાં ગણવામાં આવે છે. જગતમાં અક્લબની આવી વિષમતાએ મોટો ધાણું કાઢ્યો છે; જે શરીર સર્વ ઉન્નતિ અને આત્માની ઉત્તમ સ્થિતિનું મુખ્ય સાધન છે, અને જે જગતમાં આપણી ઉત્પત્તિ થયેલી છે; જે જગતના સ્વભાવિક બંધારણ સાથે આપણી સ્થિતિનો સંબંધ છે, અને જે જગતમાં રહીને જ આપણે આપણી ઉન્નતિ કે અવનતિ કરવાની છે તે જગત તથા તે શરીરને મિથ્યા મનાવનારા મિથ્યાચારી વેદાંતીઓએ અને બ્રહ્મજ્ઞાનીઓએ અજ્ઞાન જગતને અવળે રસ્તે ચડાવી દીધું છે.

## આચારો અને આરોગ્યના એક વાક્યતા.

જગતમાં જેટલી જેટલી ક્રિયાઓ થાય છે તે સર્વ ક્રિયાઓ સાથે આરોગ્યનો સંબંધ છે. તે ક્રિયા ગમે તો દેવમંદિરમાં થતી હોય કે ગમે તો પાકશાળામાં ચાલતી હોય, ગમે તો કસરત શાળામાં ચાલતી હોય ગમે તો આરામ લેવાના ઓરડામાં ચાલતી હોય, ગમે તો પાકશાળામાં થતી હોય કે ગમે તો ઉદ્યાનશાળામાં ચાલતી હોય, પણ આવા સર્વ વ્યાપકણને લીધે આરોગ્ય સાથે માણસોના સર્વ આચારો અને રીવાજોને નિકટ સંબંધ છે. સદાચારોમાં આરોગ્યનો વાસ છે અને મિથ્યાચારો અથવા દુરાચારોમાં અનારોગ્યનો વાસ છે. હું ઘાંઘું કે સદાચાર કે દુરાચારોને નિર્ણય પણ આરોગ્ય વડેજ થઈ શકે છે. જે ક્રિયાઓથી માનસિક ( Mental ) અને શારીરિક ( Physical ) ઉન્નતિ થઈ શકે તે સદાચાર, અને જે ક્રિયાઓથી તેમના હાસ થાય તે દુરાચાર. સદાચાર અને દુરાચારની આ વ્યાખ્યા સર્વ પ્રજાઓને માન્ય છે કે નહિ તે કહી શકાતું નથી, પણ પ્રાચિન આર્ય પ્રજાની સદાચાર સંબંધી આવી જ સમજણ હતી, એવું હિંદુ ધર્મશાસ્ત્રથી અને એ શાસ્ત્રના જે શોડા લીસોટાઓ ઉપર આપણે અઘણાપિ ચાલ્યા જમ્યા છીએ તે ઉપરથી પ્રતીત થાય છે. આરોગ્ય અને આયુષ્ય ઉપર જ દૃષ્ટિ રાખીને વર્ણાશ્રમ ધર્મની વ્યવસ્થા ઉત્પન્ન થયેલી હોવી જોઈએ; આરોગ્ય અને આયુષ્યના દૃષ્ટિબિંદુથી જ ગર્ભધાનાદિ સંસ્કારોની સ્થાપના થએલી હોવી જોઈએ; યજ્ઞ યાજ્ઞાદિ ક્રિયાઓ સંબંધી કર્તવ્યબુદ્ધિનું મૂળ પણ આરોગ્ય અને આયુષ્ય પ્રાપ્તિમાં જ હોવું જોઈએ અને નિત્ય તથા નૈમિત્તિક સર્વ ક્રિયાઓ પણ આરોગ્ય અને દીર્ઘ જીવિતને ઉત્તમ હેતુઓમાંથી નીકળેલી હોવી જોઈએ. પ્રાચિન આર્યોએ દીર્ઘજીવિતને પોતાનો મુખ્ય પુરુષાર્થ માનેલો હતો અને મન્વાદિ સ્મૃતિકારોની આચાર અને પ્રાયશ્ચિત સંબંધી આજ્ઞાઓ પણ આપણને એજ સાર ઉપર લઈ જાય છે. પ્રાચિન આર્યોના સમય આજના ઝળકતા સુધારાના સમયની અપેક્ષાએ અજ્ઞાન કે અંધકારનો હતો, એવી કેટલાકની માનિનતા છે. તેનો સ્વીકાર કરીએ તો પણ માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય અથવા આરોગ્યને તેમણે હાલના કરતાં પણ વધારે મહત્વ આપેલું હતું, એવું તેમના આચારો સંબંધી નિયમોનું અને ધર્મ શાસ્ત્રની આજ્ઞાઓનું સૂક્ષ્મ અવલોકન કરવાથી માલમ પડી આવે છે. આ નિબંધ આવા આચારોની સ્થાપના કરવા માટે નથી, પણ હિંદુ લોકોનાં ધર્મશાસ્ત્રો તેમજ ઇતર

પ્રજ્ઞાઓનાં-શાસ્ત્રો કે રહસી રીવાજોમાં પણ આરોગ્યનાં મૂળ તત્વોને મુખ્ય સ્થાન મળેલું છે, એવું બતાવવાનો આ પ્રયાસ છે.

આચારોમાં, માણસનાં સર્વ આચરણોનો સમાવેશ થઈ શકે અને અમાઉ જણાવ્યા પ્રમાણે આરોગ્યનો સર્વત્ર સંબંધ હોવાને લીધે આપણાં સર્વ આચરણો આરોગ્યશાસ્ત્રની આગ્રાનુસાર ઘડાવાં જોઈએ. માણસગતના આચારોમાં માત્ર સ્નાનાદિક પવિત્રતાની ક્રિયાઓનો જ સમાવેશ થતો નથી, ચાલવું, ઉઠવું, ખેસવું, સૂવું, ખાવું, પીવું, મેલવું, વિચારવું, ઇત્યાદિ. સર્વ ક્રિયાઓ પણ આચારોમાં જ સમાવેશ થઈ શકે છે. આચારોની મર્યાદા આવડી વિસ્તીર્ણ છતાં અને ટુંકમાં જણાવવાનું કે સ્થળશુદ્ધિ, ગૃહશુદ્ધિ, અને શરીર શુદ્ધિને અર્થે જે આચારો પાળવાની શાસ્ત્રમાં આગ્રા કરવામાં આવી છે તે આચારોનો આરોગ્ય સાથે કાંઈ સંબંધ છે કે નહિ તે સંબંધી મારા વિચારો કેવળ આરોગ્યશાસ્ત્રના અવલંબનથી જ અને રજુ કરે છે. અલબત્ત, વિદ્વાન મંડળને માટે આ વિચારો બહુ મહત્વના નથી, પણ હું કહેવાની રજ લઇશ કે સામાન્ય અવલોકનમાં જે વિચારો અને જે વાતો નાની અને નજીવી લાગે છે તે વિચારો અને વાતો આરોગ્યશાસ્ત્રની સુદૃઢ દૃષ્ટિમાં ઘણી મહત્વની જણાય છે; એટલુંજ નહિ, પણ હું હિમ્મતથી કહીશ કે આ કહેવાતા સુધરેલા જમાનામાં પણ સમાજનાં નાના પ્રકારનાં જે અસંખ્ય દરદો ઉભરાતાં ચાલ્યાં છે તેમાંનાં ઘણાંક દરદોનું ખીજ આચારો એટલે પવિત્રતાના પ્રાચિન રીવાજો પ્રત્યે ઉત્પન્ન થએલા આપણા અભાવમાં છે. આધુનિક વૈદ્યકશાસ્ત્રની નવી નવી વિચારશ્રેણીઓ અને શોધો પણ આ વાતને સત્ય ઠરાવી શકે છે.

આચારો પાળવાનો મુખ્ય હેતુ આરોગ્ય રક્ષણનો હોવા છતાં તે આચારોને ધર્મશાસ્ત્રમાં કેમ સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે, એવો સહજ પ્રશ્ન થાય છે. પણ એ પ્રશ્નનું બહુ સહેલથી સમાધાન થઈ શકે છે. ધર્મ એટલે જેને અંગ્રેજીમાં 'રિલિજિયન' કહે છે, તેનો વિસ્તારવાળો અર્થ 'કર્તવ્ય' અથવા 'દરજ' કરતાં કાંઈ વિશેષ થતો નથી. જે કામ કરવાથી સુખ મળે તે કામ કરવું, અને જે કામ નહિ કરવાથી કે વિરુદ્ધ વર્તવાથી દુઃખ મળે તે કામ નહિ કરવું, એવી જે આગ્રા તેનું નામ ધર્મ છે. આવાં અનેક કર્તવ્યો સંબંધી જે કાયદો બાંધવામાં આવે તેનું નામ ધર્મશાસ્ત્ર છે. મનુસ્મૃતિ આદિ ધર્મશાસ્ત્રો એવાજ સુખકારક નિયમોના માત્ર સંગ્રહો છે. આ નિયમો દેશ, કાળ, અને આમોહવા પ્રમાણે બંધાય છે અને જુદી જુદી પ્રજાઓના આચારો અને રીવાજો સંબંધી ભિન્નતા ઘણીવાર કુદરતની વિચિત્રતાને આભારી છે. જે વસ્તુ અથવા વર્તન શીતકટિબંધના નિવાસીઓને અનુકૂળ હોય છે તેજ વસ્તુ અથવા વર્તન ઉષ્ણ કટિબંધના વાસીઓને પણ અનુકૂળ હોવાં જોઈએ એવા નિયમ થઈ શકતો નથી. બહુ દૂર દૂર વસતી મનુષ્યજાતોના આચારો કે રીવાજોમાં જેવામાં આવતી ભિન્નતા કે વિપરિતાતું આ મુખ્ય કારણ છે. ઠંડા મુલકમાં વસનારા લોકોના સ્નાન અને ખાનપાનાદિ રીવાજોમાં ગરમ દેશોના લોકો દ્રષ્ય જેવાની જેટલી ઉતાવળ કરે છે એટલીજ ઉતાવળ ગરમ મુલકના લોકો ઠંડા મુલકના નિવાસીઓના રીતરીવાજો અને આચારોનું અનુકરણ કરવામાં પણ કરે છે, એમ અભ્યાસે સિદ્ધ થાય છે.

વર્ણશ્રમના આચારો પાળવા એવી ધર્મશાસ્ત્રે આગ્રા કરી છે, અને ડાહ્યા પુરુષોએ દેશ કાળને અલગરી કરેલી આગ્રાઓ અર્થ વિનાની હોતી નથી પણ લોકોનો મોટો વર્ગ અજ્ઞાન હોવાને લીધે ધર્મશાસ્ત્રની આગ્રાઓનાં શાસ્ત્રીય કારણો તેમના હૃદયમાં ઉતરી શકે નહિ એટલા માટે એવા અવશ્યક પાળવાના નિયમોને ધર્મશાસ્ત્રમાં દાખલ કરેલા હશે એમ કહેવાય છે.

છે કે જમ્યા પછી સ્નાન કરવાથી રોગ ઘશે અથવા સગોત્રમાં લગ્ન કરવાથી પ્રભુ ઉન્માદવાળી થશે તો તે વાતને તેઓ પ્રત્યક્ષ પુરાવાના અભાવે માનશે નહિ. એજ વાતોને ધર્મના દરમાન તરીકે તેઓ ધણી શ્રદ્ધાથી માને છે. માણસોને સારી કે નહારી ગતિમાં મૂકનાર મુખ્ય હથિયાર શરીર છે. એ શરીરનાં સ્થુત તત્વો યગડવાથી સૂક્ષ્મ તત્વો યગડે છે અને એ બીગાડમાં વૃદ્ધિ થાય છે તો શરીરસ્થ સૂક્ષ્મતત્વ એટલે જીવાત્મા પણ વિકૃતિને પામે છે. આ વાત સાયન્સથી સિદ્ધ થઈ શકે એવી છે. યુનાઇટેડ સ્ટેટસની એક યુનિવર્સિટીના વિદ્વાન અને શોધક પ્રોફેસર એલ્મર ગેટસે હાલમાંજ એવું જાહેર કર્યું છે કે માણસના મગજમાંથી કામકોઠાદિક જેજે વિકારોની ઉત્પત્તિ થાય છે તે દરેક વિકાર શરીરના જીદા જીદા રસો (Secretions) સાથે સંબંધ રાખે છે અને તે તે રસો વધવાથી તે વિકારો પણ વધે છે. અજ્ઞાન લોકો આગળ આવી શાસ્ત્રીય વાતો અરણ્યરૂદન જેવી છે, અને તેથી તે વાતોનું પાલન થવા માટે તેમને જીદીજ રીતે સમજવવાની આવશ્યકતા ઉત્પન્ન થાય છે. મૂર્ખ અને બાળકોને સમજાવવા માટે જીદી જીદી યુક્તિઓનો આશ્રય લેવો જ જોઈએ. કાયદો અજ્ઞાત લોકોને માટે છે. બાળલક્ષ્મી નુકસાન છે એવું જે લોકો સમજે છે તેઓ બાળલક્ષ કરતા નથી, તથાપિ અજ્ઞાન લોકોને માટે કાયદાની જરૂર છે. નામદાર અંગ્રેજ સરકારનો સંમતિવધનો કાયદો અને નામદાર ગાયકવાડ સરકારનો બાળલક્ષનો કાયદો જો કોઈ પણ કારણથી આવકારદાયક ગણાતો હોય તો તે એજ હેતુથી આવકારદાયક ગણાતો હોવો જોઈએ. અજ્ઞાન લોકો કાયદાને માન આપે છે તે તેના કાયદા સમજીને નહિ પણ શાસ્ત્રની કે રાજ્યની આજ્ઞા પાળવી એ દરજ અથવા ધર્મ છે એમ સમજીને તેઓ માન આપે છે. જ્યારે સર્વ લોકો નીતિ તથા સદાચારના તત્વને સમજશે ત્યારે કાયદાની જરૂર પડશે નહિ, પણ તેમ બનવું અશક્ય છે, અને ત્યાં સુધી કાયદાની જરૂર પણ છે. સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ પછી માણસમાં શાસ્ત્રીય જ્ઞાનની વૃદ્ધિ થતી જાય છે, તેમ જતાં કાયદાની જાળ તો દિનપ્રતિદિન વધારે ઘાટી ગુંથાતી જાય છે, તે સ્થિતિ એમ બતાવે છે કે માનવજાત રાજ્યના કાયદાઓને જેટલું માન આપે છે તેના કરતાં ધર્મશાસ્ત્રની આજ્ઞાઓને વધારે આસ્થા સાથે માન આપે છે, અને ધર્મશાસ્ત્ર ઉપર ઓછી આસ્થાવાળી મંડળીમાં જ સદાચારનો લોપ અને અનાચારનો પગ પેસારો વિશેષ થઈ શકે છે, એવી મારી કાંઈક માનિનતા છે, પણ એ વાતને આજના વિષય સાથે વિશેષ સંબંધ નથી.

આચારો અને આરોગ્યની એકવાક્યતાના સંબંધમાં આટલી પ્રસ્તાવના કર્યા પછી હવે કેટલાક નિલ અને નૈમિત્તિક આચારો તથા રીવાજો વિષે જણાવીશ.

સ્વચ્છતા અને મહિનતા અથવા ધર્મશાસ્ત્રની ભાષાના શબ્દો વાપરે તો શૌચ અને અશૌચ એ સંબંધી પુરાણ ધાણું મોટું છે. પણ તે જેટલું મોટું છે એટલું જ ઉપયોગી છે, એવું આરોગ્ય શાસ્ત્રની દૃષ્ટિથી અવલોકન કરનારને જણાયા વિના રહેશે નહિ. જીંદગી એ મ્હોટા વિગ્રહનું સ્થળ છે. જીંદગીના આ અટપટા વિગ્રહમાં જે માણસો પોતાનું નિશાન ચૂકે છે તેઓ સહજમાં હાર પામી જાય છે શરીર એ આ વિગ્રહનું ક્ષેત્ર છે; એ ક્ષેત્રને સુરક્ષિત કરવાની જેટલી વિશેષ ખટપટ થાય એટલો તે વિશેષ વિજય અપાવે છે. શારીરિક શુદ્ધિને માટે જેટલી વિશેષ સાવચેતી ભરેલી ખટપટ કરવામાં આવે છે એટલું રોગથી તેનું વિશેષ રક્ષણ થઈ શકે છે, અને જેટલો વિશેષ પ્રમાદ રાખવામાં આવે છે, એટલો જ દરદો સંબંધી વિશેષ ઉપદ્રવ વધી પડે છે.

સ્વચ્છતાના સર્વ આચારો-હિંદુ લોકોના તેમજ ઇસ્લામ લોકોના-આરોગ્ય રક્ષણ માટે જરૂરના આચારો છે. જે જીવના આચારોનો નવો જમાનો અત્યાચારગણીને ઉપહાસ કરે છે તે આચારોમાંથી પણ વૈષ્ણવ દષ્ટિએ તો આરોગ્ય સંબંધી ઉડું તત્ત્વ હાથ લાગે છે. પ્રથમ જણાવ્યા પ્રમાણે ખાવું, પીવું, પહેરવું, વગેરે દરેક ક્રિયા સાથે આરોગ્ય એટલે શરીરસંરક્ષણનો નિકટનો સંબંધ છે અને ક્ષણે ક્ષણે શુદ્ધિ કે અશુદ્ધિ થવાનો સંભવ છે. કેળવણી પ્રચાર સાથે યોજનાઓના સામાન્ય નિયમો તથા તેના લાભો આપણને સમજવા લાગ્યા છે. સાબુથી શરીરચોળવું અને ઘોળીનાં ઘોળેલાં કપડાં પહેરવાં, એ હાલની યોજનાઓનો ઉચ્ચામાં ઉચ્ચો ખ્યાલ છે. જે જીવો વર્ગ સાબુ તથા ઘોળીનાં કપડાંમાં દોષ જીવે છે તે વર્ગ સ્નાનથી સિદ્ધ બન્યા પછી ગંદો પોળોમાં જમવા બેસતાં પવિત્રતા કે આચારના નિયમોને વિસારી દે છે. ઘોળીનાં ઘોળેલાં જે કપડાંમાં હાલના લોકો સુધ્ધરતા અને સ્વચ્છતા માને છે તેવાં લૂગડાંના સ્પર્શથી આપણા વડિલો અભડાતા હતા, અને ઘોળીને ઘેરથી ધોવાઈને આવેલાં કપડાંને યોજના પાણીથી શુદ્ધ એટલે ડિસિન્ફેક્ટ કર્યા પછી જ ઉપયોગમાં લેતા હતા. જે ઉચ્ચ વર્ગના હિંદુ લોકો હાલમાં પોળોની અપવિત્ર જગ્યામાં જમવા બેસવામાં પોતાની પ્રાચીન પવિત્રતાને ભૂલી જાય છે તેમના વડિલો ઘરની યોજના બેં ઉપર પણ નિલ શુદ્ધિ કર્યા વિના એટલે છાણમાટી વગેરે પદાર્થો વડે તે બેં પવિત્ર (Disinfect) કર્યા વિના જમવા બેસતા નહોતા. કેટલાંક પવિત્ર કુટુંબોમાં એ આચાર અદ્યપિ પણ ચાલે છે. પવિત્રતાના નિયમો અને વટલાવા અભડાવા સંબંધી પ્રતિબંધો પણ આરોગ્ય રક્ષણ માટે સ્થાપિત થયા છે. જે આચારોથી શરીરમાં રોગી પરમાણુઓનો સંસર્ગ કે સંચાર થાય તે આચારો શરીરને વટલાવે છે એટલે રોગી બનાવે છે. વટલાવવાનો જો કાર્મ સ્વીકારવા લાયક અર્થ હોય તો તે એટલો જ છે. ખાનપાનમાં એક બીજાથી અભડાવાના આચારનું ઘણાંક જીવો લોકો ન્યારે કાંઈ પણ અર્થ વિના પાલન કરે છે ત્યારે બીજી તરફથી આધુનિક સુધારો એ આચારને ઉપહાસની દૃષ્ટિથી નિહાળે છે. પ્રાચિન આચારો અથવા પ્રાચીન સુધારો દરેક વ્યક્તિને અલગ અલગ જમવા બેસવાની તથા એક બીજાનું ઉચ્છિષ્ટ નહિ ખાવાની આજ્ઞા કરે છે. જે પ્રાચિન બ્રાહ્મણો સંસર્ગ દોષથી ડરીને આચારો સંબંધી આવા સખ ધારાઓ બાંધ્યા છે તે પ્રાચિન બ્રાહ્મણો જંતુવિદ્યાના શોધક તરીકે યુરોપ તથા અમેરિકા ખંડોમાં જન્મ લઇને ન્યારે આપણને સંસર્ગ દોષ (Infection)નો ઉપદેશ કરે છે ત્યારે આ દેશનો નવો સુધારો બબરચીખાનાઓની બિરકટો અને ચાપાણીનો હોંસે હોંસે સ્વીકાર કરે છે ! ન્યારે પાશ્ચિમાત્ય લોકસમાજના ઉચ્ચ કોટિના લોકો પોતાના ટેબલ ઉપર અળણ્યાને બેસવા દેવામાં બાધ માને છે, ત્યારે જે પવિત્ર બ્રાહ્મણો પોતાની પક્તિમાં પોતાથી ઉતરતા લોકોનો સંસર્ગ થવા દેવામાં પાપ ગણે છે તે આંહિ નિંદા થાય છે. ખાનપાનના પદાર્થો સાથે સંસર્ગ દોષ થવાનો વિશેષ સંભવ છે. પાશ્ચિમાત્ય તબીબોની અથવા આરોગ્યશાસ્ત્રના આધુનિક આચારોની આવા સંસર્ગ દોષ ઉપર હજી હમણાં જ દૃષ્ટિ પડવા લાગી છે ત્યારે આ દેશના પ્રાચિન લોકો સંસર્ગ દોષોને દૂર રાખવા માટે ઉત્તમ આચારોનું શાસ્ત્ર હજારો વર્ષ પહેલાં બાંધી ગયા છે. રસોઇ કાણે કરવી, કાણે ન કરવી, કેવા સ્થળમાં કરવી, અને કેવી રીતે કરવી, તે સંબંધી નિયમોને પણ જે લોકોએ ધર્મશાસ્ત્રની આજ્ઞા તરીકે પાળવાનું જરૂર આવેલું છે તે લોકોની આરોગ્ય સંબંધી કેટલી બધી સૂક્ષ્મ સમજણ હોવી જોઈએ તે સમજવું મુશ્કેલ નથી. પાકશાળા અને ભોજન-શાળાના પ્રાચિન નિયમો આધુનિક ડાક્ટરોની વેદક સલાહ અને જંતુવિદ્યા સંબંધી વાતોને

વિસરાવી દે એવા છે. તોપણ સાતે કપડાં સાથે ટેબલ ખુરસી પર બેસીને ખાણું લેનારા-ઓ આરોગ્યતાનું વધારે સારી રીતે સંરક્ષણ કરનારા ઋષિમુનિઓના શૌચાચારોને અનાદર કરે છે. પાકશાળામાં અને ભોજનશાળામાં શરીરશુદ્ધિ અને વસ્ત્રશુદ્ધિ સંબંધી આચારના અભાવથી અને રસોઈ કરતાં ગમે ત્યાં રખડવાની અને સ્પર્શ કરવાથી પૂર્ણ છુટથી આધુનિક ડાક્ટરોના જ અભિપ્રાય પ્રમાણે બહારની મલિનતા, દુષ્ટ જંતુઓ અને રોગી પરમાણુઓ પાકશાળામાં અને ભોજનશાળામાં પ્રવેશવા પામે એ કેવળ સંભવિત છે. ભોજન સંબંધી ધર્મશાસ્ત્રની અનેક આજ્ઞાઓમાં નીચેના નિયમો તરફ લક્ષ યેંચવામાં આવે છે.

૧. હાથમાં અન્ન લઇને ભોજન કરવું નહિ, ઉપજી અન્ન ઉપર કુંક મારીને ખાવું નહિ અથવા આંગળી વતી હલાવી હલાવીને ભોજન કરવું નહિ.

૨. હાથના નખના સ્પર્શવાળું જળ અથવા ડાબા હાથે ઉપાડેલું જળ સુરાપાન નેવું જાણવું.

૩. બીનું વસ્ત્ર પહેરીને, બીને માથે, તથા પગ ઉપર પગ મુકીને ભોજન કરવું નહિ.

૪. વધેલો કોળીઓ ફરી ખાવો નહિ, તેમજ જળપાન કર્યો પછી વધેલું ઉચ્છિષ્ટ પાણી કોઇએ પીવું નહિ.

૫. ભોજન કરતાં અધોવાયુ સરે તો ઉપવાસ કરવો. (કારણ અજીર્ણનું હોવું નેપ્રમ.)

૬. કલાહ, ઘંટી, ખાંડણી કે સાંભેલાનો શબ્દ થયા કરતો હોય ત્યાં સુધી ભોજન કરવું નહિ.

[ ધર્મસિંધુ. ]

ભોજન સંબંધી ધર્મશાસ્ત્રની આવી આજ્ઞાઓમાં વૈદ્યક સલાહ વિના ખીજું શું છે ? ઉચ્છિષ્ટ અન્નપાનનો ત્યાગ કરવા સંબંધી હિંદુ લોકોનો આચાર આરોગ્યતાના ધણા જ ઉંચા સિદ્ધાન્ત ઉપર સ્થાપિત થયો છે. ઉચ્છિષ્ટ ખાનપાન દ્વારા રોગોનો એક શરીરમાંથી ખીજી શરીરમાં સંચાર થાય છે એ વાત આધુનિક વૈદ્યક શોધથી સિદ્ધ થયેલી છે. હાથ તથા તેના નખોને અપવિત્ર ગણવાનું કારણ ખુદ્ધું છે. નખમાં મેલ ભરાય છે અને હાથ મલિન શરીરના તથા મલિન વસ્તુઓના સંસર્ગથી વારંવાર અપવિત્ર થાય છે. ભોજનની વસ્તુમાં હાથનો સ્પર્શ નહિ થવા દેવાના ઉપલા આચારમાં અન્ય પ્રજાઓમાં વપરાતા છરા કાંટાના ઉપયોગને અનાયાસે અનુમોદન મળી જાય છે.

મળમૂત્રનો ત્યાગ કેવી રીતે કરવો, કેવા સ્થળમાં કરવો અને તેની શુદ્ધિ કેવી રીતે કરવી, એ સર્વ વાતો સંબંધી ધર્મશાસ્ત્રની આજ્ઞાઓમાં આરોગ્ય પ્રાપ્તિનો જ હેતુ પ્રતીત થાય છે. મળશુદ્ધિ કર્યો પછી પાંચ દશ વાર માટી લઈને શુદ્ધિ કરવાની ક્રિયા (disinfection) તરફ અત્યાચારની દૃષ્ટિથી જોનારાઓને હોસ્પિટલોમાં થતી ડીસઈન્ફેક્શનની ક્રિયાઓ જોવાની લલામણુ કરવામાં આવે છે. મળોત્સર્ગ કરતાં શરીર તથા મસ્તકને વસ્ત્રથી ઢાંકવા તથા વાણીને નિયમમાં રાખવા ધર્મશાસ્ત્ર જે આજ્ઞા કરે છે, તે આરોગ્યતાના નિયમને અનુસરતી નથી શું ? જે સમયપર આ આજ્ઞા ધર્મશાસ્ત્રમાં દાખલ થઈ હશે તે વખતે મુંબાઇના જેવાં ગંધાતાં પાયખાનાં હશે કે નહિ તે આપણે જાણતા નથી. છુટા જગલમાં બેસીને મળશુદ્ધિ કરતાં પણ આટલો બંદોબસ્ત કરવાની આવશ્યકતા નેપ્રમ છે, તો હાલના ગંધાતાં પાયખાનાંઓમાં પ્રવેશ કરતા પહેલાં દુષ્ટ પરમાણુઓના શરીરમાં



પ્રવેશ થતો અટકાવવા માટે કેટલો બધો બંદોબસ્ત કરવો જોઈ એ તે કહેવાની કાંઈ જરૂર નથી.

ડાક્ટરો વહાડકાપ (operation) નું કામ કરે છે ત્યારે પોતાના નખ ઉતારે છે અને કાર્યોલિક લોશન તથા કાર્યોલિક સાયુનો કચરધાણુ વળે છે ! હિંદુ આચારો તો હંમેશને માટે નખ તથા વાળ વધારવાની મના કરે છે, અને એ આજ્ઞામાં પણ આરોગ્ય-તાનોજ હેતુ પ્રગટ દેખાય છે. દાઢી મૂછો સાથે ખાનપાનની વસ્તુઓનો વારંવાર સંબંધ થવાથી તેમાં ચિકાસ, મેલ અથવા જંતુઓનો સંગ્રહ થવાનો સંભવ છે. પવિત્રતાનું વધારે પાલન કરનારા બ્રાહ્મણો અને મંન્યાસી લોકો મૂછો વધવા દેતા નથી, તથા પશ્ચિમના દેશોમાં પણ મૂછોનું મુંડન કરવાનો ચાલ ચાલતો થયો જણાય છે, અને તેનું અનુકરણ આ દેશમાં પણ થવા લાગ્યું છે. મુંડનનો આ ચાલ એક ફેશન તરીકે પ્રચલિત થયો હોય કે આરોગ્યતા તથા પવિત્રતાના હેતુથી હયાતીમાં આવ્યો હોય, તે ગમે તે હોય, પણ આરોગ્યની દૃષ્ટિમાં એ આચાર પસંદ કરવા લાયક છે.

ઉપવાસ કરવાની આજ્ઞા હિંદુ ધર્મશાસ્ત્રોમાં જ છે એમ નથી. અન્ય શાસ્ત્રોમાં પણ ઉપવાસ અને વ્રતો કરવાની વાતો છે. આવાં વ્રતો કોઇ ધર્મોન્માદી લોકોએ અથવા પેટભરા બ્રાહ્મણોએ કાઢેલાં છે એવું અંધશ્રદ્ધાવાળા વર્ગમાં મનાયું છે. હું ધારું છું કે ખરી વાત એથી ઉલટી જ છે. એકાદશી વગેરે વ્રતો શારીરિક નિયમોના અવલંબનથીજ પ્રચલિત થયાં છે. શરીરમાં નિરંતર રસની વૃદ્ધિ થયા કરે છે તેનો નિકાલ કરવા માટે મહીનામાં એકાદ વાર ઉપવાસ કરવાનું ફરમાવ્યું લાગે છે. ઉપવાસ માટે એકાદશીની તિથિને વિશેષ કેમ અગત્યતા આપી છે તેના ખુલાસો પણ આરોગ્ય શાસ્ત્રની દૃષ્ટિથી થઇ શકે એમ છે. એકાદશીના વ્રતમાં પણ વય તથા શરીરની પ્રકૃતિ પ્રમાણે કેટલીક છુટ મૂકી છે. આઠ વર્ષની વયની અંદર અને એંશી વર્ષની વય ઉપરનાં લોકોને ઉપવાસ કરવાની જે મના કરી છે એ પણ આરોગ્યના નિયમને અનુસરતી જ છે; વળી ઉપવાસના સંબંધમાં બીજી કેટલીક આજ્ઞાઓ કરી છે, જેમકે ઉપવાસ કરનારે વારંવાર જળ ન પીવું, તાંબુલ ન ખાવું, તેમજ દિવસની નિદ્રા તથા સ્ત્રીસેવનનો ત્યાગ કરવો. આ દરેક આજ્ઞામાં આરોગ્યની જ પ્રતીતિ થાય છે. ઉપવાસ કરનારે અન્ન જોવું નહિ, એવું પણ કહેલું છે. હું ધારું છું કે બાહુ સ્વાદીલા અને આસ્થર મનના લોકોને માટે આવી આજ્ઞાની પણ જરૂર જ હતી. ઉપવાસ કરનારાઓ ઉપવાસનો ખરો હેતુ સમન્યા વિના ઉપવાસને આગલે દિવસે ઠાંસીને ખાય છે અને ઉપવાસને દિવસે વળી અન્નકુટ ભરીને આરોગવા બેસે છે, અને જેને માટે આપણે તેમની મક્કરી કરીએ છીએ તેના સંબંધમાં પણ ધર્મશાસ્ત્ર સૂચના કર્યા વિના રહ્યું નથી. દશમને દિવસે મધ્યાહ્ને એક વખત જમવું, તથા દિવસની નિદ્રા, અતિ જલપાન, સ્ત્રીસેવન, મધ, અસત્ય ભાષણ, ચણા, પારકું અન્ન, ઇત્યાદિ વસ્તુઓનો ત્યાગ કરવો, એમ ફરમાવ્યું છે. ઉપવાસ કરવાનું આરોગ્ય સંબંધી ફળ આ વસ્તુઓનો ત્યાગ કરવાથીજ મળી શકે, એવું વૈદ્યક દૃષ્ટિથી જોનારને જણાયા વિના રહે નહિ. પારકું અન્ન ખાઈને ઉપવાસ ન કરવાનું કારણ એવું હશે કે પારકે ઘેર જમીએ તો મિષ્ટાન્ન મળે અને તે સ્વાભાવિક રીતે વધારે ખવાય; અર્થાત્ અકરાંતીયાપણે ખાઇને પછી ઉપવાસ કરવો એ શરીરને હાનિ કરનાર છે. એકાદશીના વ્રતમાં આહાર તરીકે યથાશક્તિ એકવાર શાસ્ત્રોજન અથવા હવિષ્યાન્ન, અનૌદન, ફળ, દુધ, જળ, ઘી, પંચગવ્ય અને વાયુ એ

અનુક્રમે એકથી અધિક શ્રેષ્ઠ ગણેલ છે. હાલના જે ઉપવાસ કરનારાઓ પાંચ પચીસ વાનીઓનું મિષ્ટાન્ન ઉઠાવે છે, તે ઉપવાસ નથી અને તેનું કશું સાઈ ફળ નથી. ખાનપાન સંબંધી સંસ્કારો બહુ બદલાઈ ગયા છે અને માત્ર ખાવાના જ સંસ્કારો આપણાં શરીરોને પડી ગયા છે, તેથી ઉપવાસ કરવાની રીત રહી ગઈ, પણ તેના હેતુ તથા નિયમો તુટી ગયા છે. અમેરિકા તથા યુરોપ ખંડમાં હમણાં હમણાંમાં ઉપવાસ એટલે fasting ના ફાયદાઓ માલમ પડવા લાગ્યા છે. ઉપર જણાવ્યા નિયમો ઉપર ત્યાં ઉપવાસના મોટા મોટા અખતરાઓ થવા લાગ્યા છે. આ ઉપવાસો સંબંધી મોટા મોટા તખીખોનાં વર્ણન વાંચીને જ્યારે આપણે તેમના શોધની તારીફ કરવા મંડી જઈએ છીએ, ત્યારે આપણા જીના તખીખોએ (ઋષિઓએ) કરેલા અખતરાઓ અને આજ્ઞાઓને ભૂલી જઈએ તો મૂર્ખતા ગણાય.

વર્ણાશ્રમ ધર્મોમાં બ્રહ્મચર્ય, વિવાહ, અને ગર્ભાધાનાદિ વિષયોને લગતી પણ ઘણી વાતોની આજ્ઞાઓ કરવામાં આવી છે. આ સર્વ આજ્ઞાઓનો હેતુ શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિનોજ હોવો જોઈએ, એમ કહેવાની જરૂર નથી. મનુસ્મૃતિકારે અમુક અમુક લક્ષણવાળી કન્યાનો નિર્ણય કરેલો છે અને વિવાહ સંબંધને અરોગ્ય એવાં કેટલાક કુળોનું ત્યાગ કરવાનું ફરમાવ્યું છે. ગર્ભાધાનાદિ સંસ્કારો આરોગ્ય સંબંધી ઉત્તતિના ઉત્કૃષ્ટ હેતુથી દાખલ થયા જણાય છે. અકસ્માત ગર્ભ રહેવો અને શાસ્ત્ર વિધિથી ગર્ભાધાન કરવો એ બે વાતોમાં જમીન આસમાન જેટલો ભેદ છે. મનુષ્ય સમાજ ઉત્તતિના શિખર પર ચડતો જાય છે કે ઉતરે છે એ એક વિવાદનો પ્રશ્ન છે. સોળ ચડવાથી ત્રણ થવું ગણાતું નથી. શારીરિક, માનસિક અને આત્મિક ઉત્તતિના મૂળરૂપ આરોગ્ય શાસ્ત્રની દૃષ્ટિમાં તો મનુષ્ય સમાજ અવનતિમાં છે, અને ઉત્તમ પ્રજાની ઉત્પત્તિના દારૂ રૂપ ગર્ભાધાનાદિ સંસ્કારોની પુનઃ સ્થાપના નહિ થાય ત્યાં સુધી આયોધ્યોએ માનેલી ઉન્નતિનો ધોરી રસ્તો હાથ લાગવાનો નથી. પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની વાતમાં ઇતર પ્રાણીઓ જ્યારે પ્રેરણાપુરિત અને અનુસરે છે અને ઋતુકાળમાં જ પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની પ્રવૃત્તિમાં પડે છે, ત્યારે માણસજાતના ડાહ્યા પુરુષોએ કુદરતનો અભ્યાસ કરીને ગર્ભાધાન સંબંધી ચોક્કસ નિયમો ઘડી કાઢ્યા છે. ખાનપાનની સર્વ વસ્તુઓ ઉપર કેટલા સંસ્કારો કર્યા પછી તે ઉપયોગમાં લઈએ છીએ અને જમીનમાં વાવેતર કરતાં પહેલાં તેને ખેડ, ખાતર અને પાણીથી તૃપ્ત કરીએ છીએ. સ્ત્રીરૂપી ક્ષેત્રમાં એવા જ સંસ્કારો કરવા તેનું નામ ગર્ભાધાન સંસ્કાર છે. ઋતુશાંતિના વિધિમાં ઋતુમતી સ્ત્રીને ઉત્તમ આસન પર બેસાડીને કુંકુમ, સુગંધી દ્રવ્યો અને પુષ્પની માળા બગેરેથી તેને વિભૂષિત કરીને સારા સુંદર ઘરમાં રાખવાનું ફરમાવેલું છે. હાલમાં ગુજરાતમાં ઋતુમતી સ્ત્રીઓને મલિન વસ્ત્રો સાથે હવડ ચોરડાના અંધારા ખૂણામાં ગોંધી રાખવામાં આવે છે, પણ શાસ્ત્ર એવું ફરમાવે છે કે સ્ત્રી ઋતુધર્મમાં આવે ત્યારે તેને સુગંધી દ્રવ્યોથી સુવાસિત કરેલા શુદ્ધ હવાવાળા અને શણગારેલા ઘરમાં રાખવી, દુધ ભાત વગેરે ઉત્તમ સાત્ત્વિક ભોજન આપવું અને આરોગ્ય સંબંધી સર્વ તજવીજ સાથે તેને આનંદિત રાખવી. જો પાળવામાં આવે તો હિંદુ લોકોના અનેક આચારો તથા રીવાજોમાંના આ એક ઉત્તમ રીવાજ છે, પણ આચારોએ ગુન્હેગારી એ કરી છે કે તેમણે પોતાનું સ્થાન ધર્મશાસ્ત્રના ગ્રંથોમાં લીધું છે ! જ્યારે કેટલાક સારા રીવાજોનો સમાજમાંથી છેક લોપ થયો છે ત્યારે કેટલાક રીવાજો બહુ અધમ રીતે પળાતા જણાય છે.

યત્યાગાદિક ક્રિયાઓ, હોમહવન, ગૃહશાંતિ અને ગૃહવાસ્તુ જેવી નૈમિત્તિક ક્રિયાઓ કરવાનું ધરતી હવાની શુદ્ધિ માટેજ ઠરાવેલ હોય એમ સમગ્રમય છે. રોગોનો ઉપદ્રવ ચાલતો હોય છે ત્યારે હવાની શુદ્ધિ માટે પોળે પોળે હવન કરવાની ક્રિયામાં આરોગ્યતાના સૂક્ષ્મ નિયમોને સમજવાવાળો કેળવાયલો વર્ગ જેટલો ભાગ લે છે તેથી વિશેષ ભાગ આરોગ્યતાના નિયમોને નહિ સમજવાવાળો વર્ગ-અજ્ઞાન પશુ ધર્મની ક્રિયાઓ માટે આસ્થા ધરાવનારો વર્ગ-વિશેષ ભાગ લે છે, અને ધર્મની આસ્થા વિનાના લોકો તેમજ શહેર સુધારા ખાતાનાં માણસો ચકલે ચકલે ગંધક ડામર જેવાં ડીસઈન્ફેક્ટન્ટસ સળગાવવામાં મોટો પુરુષાર્થ માને છે ત્યારે આસ્થિક લોકોના આચારોથી નિત્ય નૈમિત્તિક ક્રિયાઓ દ્વારા દુષ્ટ જંતુઓ અને દુષ્ટ હવાનો નિરંતર પ્રતિકાર ગુપ્ત રીતે થયાજ કરે છે. પારસી કુટુંબોમાં એ વખત આખા ઘરમાં સુખડ વગેરે સુગંધી પદાર્થોના ધૂપ સળગાવવાનો ચાલ છે ત્યારે એજ ડીસઈન્ફેકશનની ક્રિયા આસ્થિક હિંદુ કુટુંબોમાં દેવપૂજા નિમિત્તે નિરંતર થયા કરે છે. હું ધારું છું કે જુદા જુદા લોકોમાં ચાલતા આવા ઉપયોગી આચારો છેક બંધ પડે તો આપણાં ઘરો હાલ કરતાં પશુ વધારે ઉપદ્રવોનાં સ્થાન થઈ પડે, ખીજા શબ્દોમાં બોલીએ તો કેટલાક આચારો અને રીવાજો આપણા આરોગ્યનું નહિ સમગ્રમય એવી રીતે રક્ષણ કર્યા કરે છે. નવું ઘર બંધાવીને તેમાં વસતાં પહેલાં વિદ્વાન બ્રાહ્મણોને બોલાવી વાસ્તુક્રિયા કરવી તથા કેટલાક દિવસ સુધી બ્રાહ્મણોએ તેમાં વાસ કરવો, એવો વાસ્તુક્રિયાનો વિધ છે. દરેક ધર્મક્રિયા હવાની શુદ્ધિના સર્વોત્તમ વિધિથી શરૂ થાય છે અને તેથી વાસ્તુની ક્રિયાવડે પશુ નવા નિવાસસ્થાનનાં મલિન ભૂતો અને જંતુઓની શાંતિ થાય છે. એટલુંજ નહિ, ત્યારે હાલના એનજીનીયરો આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમો પ્રમાણે ઘરનો પ્લાન કરી આપે છે અને ઘર તૈયાર થાય છે ત્યારે માત્ર તેને જોઈને પાસ કરે છે, ત્યારે પ્રાચિન સમયના વિશ્વકર્મા અને તેના શિષ્યો ઘરમાં વાસ કરીને સંપૂર્ણ પરીક્ષા કર્યા પછી જ નિવાસનું ખાત્રીપત્ર આપતા હશે, એમ અનુમાન થઈ શકે છે. હાલ એ ક્રિયાનો માત્ર લીસોટો રહેા છે અને વિશ્વકર્માના હાલના વંશજો માત્ર મિથાન ઉગ્રાવીને યજમાનને ઘરમાં રહેવાની રજા આપી દે છે.

જુના આર્યોનું અશૌચ ( સૂતક ) એ હાલનું સેઑગેશન છે. આરોગ્યશાસ્ત્રના આધુનિક આચાર્યોએ પ્લેગ જેવી મહામારીઓમાં સેઑગેશનની જરૂર હજી હમણાજ સ્વીકારી છે, ત્યારે પ્રાચિન આર્યોએ અશૌચ એટલે અપવિત્રતાની દરેક ક્રિયામાં સેઑગેશનની આવશ્યકતા જોઈ છે. મને યાદ છે કે, નવી કેળવણીના પવન તળે ત્યારે હું હાઈસ્કૂલમાં અંગ્રેજી અભ્યાસ કરતો હતો ત્યારે હજમત કરાવવા માટે હજમના હાથ તથા તેના હથિયારો ધોવરાવવાના અને હજમત કરાવ્યા પછી સ્નાન કર્યા વિના કેાઇનો સ્પર્શ નહિ કરવાના વડિલોના આચારોને હું હસી કાઢતો હતો. મારા જેવાઓની આવી ઉદ્વેગિતા અને મૂર્ખાઈના પરિણામે જ ગુજરાતી શબ્દકોશમાં ‘ સુધારો ’ અને ‘ સુધરેલ ’ એવા એ (ironical) શબ્દોનો ઉમેરો થયો છે. પાછળથી વિચારો સુધારવાની જરૂર પડી છે અને પ્લેગ વગેરે રોગોએ તથા તેમાંથી બચવાના સેઑગેશન વગેરે પ્રતિકારોએ એ સુધારણાને પુષ્ટિ આપી છે. હજમના જે હાથમાં અને હથિયારોમાં કાંઈ દોષ દેખાતો નહતો તેજ હાથ અને હથિયારોનો બહિષ્કાર થવા લાગ્યો છે અને સંસર્ગ દોષના ભયથી હજમતનાં

હથિયારોને ધરમાં રાખવાની કેટલાકે અગત્યતા જોઈ છે. આ એક નજીવો દાખલો છે, પણ તાત્પર્ય એ છે કે, જે જીની વાતોની આચારો તરીકે આપણે હાંસી કરતા હતા તેજ વાતોનો ખીજ રૂપમાં આપણે સ્વીકાર કરવા લાગ્યા છીએ. જીના લોકો અપવિત્ર અને બ્રહ્મતાના ભયથી ઊંટ ઊંટ કરતા હતા, આપણે ઇન્ફેક્શનના ભયથી છેટા છેટા ભાગીએ છીએ ! હિંદુ લોકોના અશીચ ( સૂતક ) ના નિયમોનું મૂળ આરોગ્યમાં છે. ઘણુંક દરદો સંસર્ગ દોષથી પ્રસાર પામે છે એ વાત પ્રાચિન ઋષિઓ સારી રીતે જાણતા હતા; અને કયા કયા દરદો અને મરણો સંસર્ગદોષથી થાય છે તેનો નિર્ણય કરવાનું કામ ઘણું કઠિન લાગવાથી સૂતક એટલે સેત્રીમેશન પાળવાનો એક સામાન્ય નિયમ કરવાની જરૂર પડેલી જણાય છે. સૂતક પાળવાનો રિવાજ હિંદુ લોકોમાં જ છે એમ નહિ, ઝોરોસ્ત્રીયન ધર્મમાં જ્વતશતક પાળવાની વધારે આગ્રહ ભરેલી આરા યથેલી જોવામાં આવે છે, અને વંદીદાદ નામના ધર્મ પુસ્તકમાં સૂતક પાળવાના નિયમો આપ્યા છે. અપવિત્ર પવિત્રથી દુર રહેવું એ એમના ' ઉપમન ' શબ્દનો અર્થ છે. હિંદુશાસ્ત્રમાં પણ અપવિત્રતા ( Defilement ) ના જુદા જુદા દરજ્જા પ્રમાણે તેની શુદ્ધિની જુદી જુદી ક્રિયાઓ ફરમાવી છે. મૃત પ્રાણીના સ્પર્શથી થયેલી અશુદ્ધિ માત્ર રનાનથી, માણસના પ્રેતના સ્પર્શથી થયેલી અશુદ્ધિ ૭ દિવસ સૂતક પાળીને રનાન કરવાથી, અને રજસ્વલાપણમાં તથા સ્તિકાવસ્થામાં થયેલ અપવિત્રતાની શુદ્ધિ તે સ્થિતિનો દોષ (Morbid state or defilement ) દુર થવાથીજ થાય. અને ચામડીની દુષ્ટતા સંબંધી પતના જેવો કોઈ મહા દારૂણ રોગ થયો હોય તો તેનો તેની આખી જીંદગી સુધી સ્પર્શ નહિ કરવો, એવું હિંદુશાસ્ત્રમાં ફરમાવેલું છે. હિંદુ લોકોના સૂતક સંબંધી નિયમોમાં આથી વધારે સાવચેતી રાખવામાં આવેલી જણાય છે, અને તેથી જ સંસર્ગ અને સંબંધના નજીકપણા કે દૂરપણા પ્રમાણે સૂતક પાળવાની મુદતના દરજ્જા રાખેલા છે. ખ્રિસ્તી-નિક પ્લેગના સંસર્ગ દોષના નિવારણ માટે એજ વાત કહેવામાં આવે છે. ડિસઇન્ફેક્શન અથવા સેત્રીમેશન, એટલે રનાન કરીને શુદ્ધ થવું અથવા દોષવાનને અલગ રાખીને ખીજ-ઓએ તેનાથી દૂર વસવું.

ઋતુઓ અને રાત્રીઓની કાંતિ સાથે વાતાવરણમાં ફેરફાર થાય છે, અને એ ફેરફાર પ્રાણીઓનાં શરીર ઉપર પણ અસર કરે છે, એ વાત આપણે પ્રત્યક્ષ જોઈએ છીએ. વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં ઋતુઓના નિયમો આપેલા છે, પણ અજ્ઞાન લોકસમાજને માટે એમાંના કેટલાક નિયમોનું ધર્મશાસ્ત્રની આરાઓમાં સંગોપન કરેલું જણાય છે. આ સર્વ આરાઓનું વર્ણન કરવાનો અત્રે અવકાશ નથી. વસંતના ઉત્સવો, વર્ષાનાં વૃતો, ભાદ્રપદ માસનાં ક્ષીરબોજનો, આશ્વિન માસની નવરાત્રીઓ, હોમહવન અને શરદ્યુનમનો ઉત્સવ એ સર્વ આચારો અથવા રીવાજો વૈદ્યક સલાહથી અસ્તિત્વમાં આવેલા હોવા જોઈએ. ધર્મશાસ્ત્રમાં એક એવી આરા છે કે અષાઢ માસમાં એક વખત જમવાથી ધન, ધાન્ય અને પુત્રની પ્રાપ્તિ થાય છે. અજ્ઞાન લોકોને અષાઢ માસના ઉપદ્રવોમાંથી બચાવવા માટે ધન, ધાન્ય અને પુત્ર રૂપી આ લાડવો બતાવ્યો લાગે છે. આ દેશના મોટા ભાગમાં અષાઢ માસમાં વરસાદની એવી થાય છે, વાયુનો કોપ થાય છે, મંદાસિ થાય છે, અને ઝાડ તથા મરડાનો ઉપદ્રવ થાય છે, એ વાત પ્રસિદ્ધ છે. આવી કદંગી ઋતુમાં એક વખત આહાર કરવાની સલાહ આરોગ્યમૂલક જ છે, ઋતુને અનુસરીને આપણા ખાનપાન

સંબંધી રીવાજોમાં ફેરફાર નહિ કરવાથી આપણે ઘણાં શારીરિક દુઃખો સહન કરીએ છીએ, જેનું વર્ણન કરવાનો આ પ્રસંગ નથી.

આશ્વિન માસમાં નવરાત્રીનું પૂજન અને હોમહવન કરવાના રીવાજમાં નવો જન્મનો કાંઈ તત્વ જોતો ન હોય તો ભલે; પણ તે પૂજનનો સંકલ્પ જ આરોગ્યનું પ્રતિપાદન કરે છે. એ સંકલ્પમાં ‘સર્વોપશાંતિ’ અને ‘દીર્ઘાયુ’ એ પદો સૌથી પ્રથમ મૂકવામાં આવ્યાં છે. વર્ષાઋતુએ ઉદ્યાદ આપ્યો છે, પૃથ્વી ઉપર ચોતરફ પાણીના ખાડાઓ ભર્યાં પડ્યા છે, સૂર્યનો તાપ ગ્રીષ્મના જેવો તપવા લાગ્યો છે, અને આ સર્વ ફેરફારના પરિણામે આબ્મી-ભવનની ક્રિયાથી જમીનમાંથી દુષ્ટ હવા ઉત્પન્ન થઈને સર્વત્ર પ્રસરવા લાગી છે. આવા સમયપર આ દુષ્ટ હવા અથવા મલેરીયાના જંતુઓ આપણાં નિવાસ સ્થળોમાં આવવા ન પામે તેના પ્રતિકાર તરીકે નવ દિવસ સુધી ઘરમાં દેવતાનું આવાહન અને સ્થાપન કરવામાં આવે છે અને તેના પૂજન દ્વારા સુગંધી દ્રવ્યો અને હવાની શુદ્ધિ કરનાર પદાર્થો (disinfectants) વડે હવામાં એ જૂતોને દુર રાખવામાં આવે છે. હું પણ એ પૂજનમાં જો કોઈ દેવીને માનતો હોઉં તો તે મલેરીયા રૂપી દુષ્ટ હવાની સંહારક એક કુદરતી શક્તિ જ છે. મેલેરીયાનો દુષ્ટ જ્વર ઘરમાં પ્રવેશ કરીને કાંઈ તોફાન મચાવે અને બાળ બચ્ચાંઓને તાવમાં પટકા પાડે તે પછી તેના પ્રતિકાર માટે સુધેરેલી સલાહ પ્રમાણે ક્વિનાઈનનાં પડીકાં લેવાને દોડીએ છીએ, ત્યારે આ આચાર એ દુષ્ટ મરજને ઘરમાંથી દુર કેમ રાખવો તેનો એક પ્રકાર બતાવે છે. ક્વિનાઈન ફાફીને મેલેરીયાનાં જૂતોને શરીરમાં મારવાં અને તેનાં ખોખાં શરીરમાં સડવા દેવાં તેના કરતાં તે જૂતોને જ શરીરથી દુર રાખવાં એ વધારે સારો ઉપાય છે, અને અસ્થાન લોકોને માટે તો આ સર્વોત્તમ ઉપાય છે. ભાદ્રપદની શ્રાદ્ધતિથિએ અથવા અનાસ્તિક લોકો ‘સરાદીયા’ કહીને જેની મજાક કરે છે તે વિષે પણ થોડી વાત કહુંથી જોઈએ. દરેક આચારને તાણી તોડીને આરોગ્ય તરફ ખેંચવામાં આવે છે એમ કદાચ લાગશે. અમારો આ વિષય છે તેથી તેમ થઈ જાય તો તે પણ સંભવિત છે. પિતૃલોકનો શ્રાદ્ધ સાથે કાંઈ સંબંધ છે કે નહીં એ વાતને આ વિષય સાથે કાંઈ સંબંધ નથી. અત્રે જે કાંઈ જણાવવામાં આવે છે તે વૈદક દૃષ્ટિથી છે. આયુર્વેદના ઋતુચર્યાના પ્રકરણમાં લખ્યું છે કે ભાદરવા માસમાં પિત્તનો કોષ થાય છે. આ માસમાં પિત્તના તાવ અને પિત્તની ઉલટીએ વધે છે એ તેનો પ્રત્યક્ષ પુરાવો છે. પિત્તની શાંતિ માટે ક્ષીરભોજનને મુખ્ય ગણેલ છે; કદાચ એટલા માટેજ શ્રાદ્ધના ભોજનમાં ક્ષીરનો મહિમા વધાર્યો હોય. આ દૃષ્ટિથી જોતાં, શ્રાદ્ધના વિધિમાં બીજું કાંઈ ક્ષણ હોય યા ન હોય, પણ આરોગ્ય સંબંધી ક્ષણ તો દેખીતું જ છે.

ઋષિઓએ મહાત્મા ભૃગુને પ્રશ્ન કર્યો હતો કે ધર્મનિષ્ઠ બ્રાહ્મણોનું મરણ શા માટે થાય છે ? ભૃગુ ઋષિએ ત્યાં એવો ઉત્તર આપ્યો હતો કે વેદનો અભ્યાસ નહિ કરવાથી, સદાચારનો ત્યાગ કરવાથી, આલસ્યથી અને અજ્ઞાના દોષથી મૃત્યુ બ્રાહ્મણોનો સંહાર કરે છે. \*

\* અનભ્યાસેન વેદાનામાચારસ્ય ચ વર્જનાત્ ।

બ્રાહ્મણાદન્નદોષષ્ઠ મૃત્યુર્વિપ્રાપ્નૈર્વાસતિ ॥

મતુસ્મૃતિ.

સદાચારોનો ત્યાગ કરવાથી અને અજ્ઞાના દોષથી શરીરનો સંહાર થાય છે, એ વાત પ્રાચીન આર્યો સારી રીતે જાણતા હતા. અભક્ષ્ય પદાર્થોનાં મન્વાદિ ઋષિઓએ કરેલાં વર્ણન ઉપરથી આરોગ્યના ઉત્થામાં ઉત્થા નિયમોના અવલંબન વડે કહી શકાય છે કે એ આગ્રાઓ આરોગ્ય અને આયુષ્ય પ્રાપ્તિના ઉત્થા હેતુથી થયેલી છે, એટલું જ નહિ પણ લસણ, ગાજર, ડુંગળી વગેરે પદાર્થોનો ત્યાગ કરવા દિજ એટલે બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય, વૈશ્યને આગ્રા થયેલી છે. આરોગ્ય શાસ્ત્રના સુક્ષ્મ નિયમોથી સિદ્ધ થઈ શકે છે કે જે કેટલીક વસ્તુઓ યુદ્ધિને બગાડનારી છે તે વસ્તુઓમાં ઉપલી વસ્તુઓનો સમાવેશ થઈ શકે. યુદ્ધિની પ્રગલ્ભતા અને યુદ્ધિની નિર્મળતા આ બે વસ્તુઓ જુદી જુદી છે, અને તેથી નિર્મળ યુદ્ધિને ચાહનારા સર્વ લોકોએ એવી વસ્તુઓનો ત્યાગ કરવો જોઈએ, એવો તે આગ્રાનો તાત્પર્ય હોવો જોઈએ. ખીચડી સાથે દુધ ખાવામાં પાપ લાગે એવી પુરાણી ધર્મભાવના આજ સુધી ઘણા દિજ કુટુંબોમાં ચાલે છે, અને એ ધર્મભાવનાને આરોગ્ય શાસ્ત્રનો આધાર છે. અમુક પદાર્થો ભક્ષ્ય છે અને અમુક પદાર્થો અભક્ષ્ય છે. તેનો નિર્ણય શારીરિક તેમજ માનસિક બંને દોષોથી કરતા હતા અને મનના વિકારો તથા યુદ્ધિની મલિનતા અથવા વિષમતા પણ આદાર સાથે સંબંધ રાખે છે, એવું માનતા હતા.

આ સર્વ વાતોનો સાર એ છે કે જુદી જુદી પ્રજાઓમાં ધર્મનાં ઝોડાં નીચે જે જે આચારો અને રીવાજો ચાલતા હોય છે તે બધાય અર્થ વિનાના હોતા નથી, પણ રાજવિશ્લવ અને કાળના પરિવર્તનમાં એ રીવાજો ઉપર અંધપરંપરાઓનાં પડ ફરી વળે છે. સાહિત્ય સંબંધી શોધ અને જ્ઞાન એ અંધપરંપરાઓના અંધકારને દૂર કરી શકે છે. સાહિત્યના અભ્યાસીઓ નાની અને નજીવી વાતોમાંથી ઐતિહાસિક સત્યો અને તેના પરિણામો તારવી શકે છે. જુની કહાણીઓ અને કથાઓમાંથી જેવી રીતે સાહિત્યને લગતી શોધો પ્રાપ્ત થઈ શકે છે એવી જ રીતે લોકોના આચારો અને રીતરીવાજોમાંથી પણ સાહિત્યને લગતું તત્વ તારી શકાય છે. નજીકના ભૂતકાળમાં એવો પણ સમય હતો કે જ્યારે કેળવણીના નવિન ઉપાસકો કેળવણીના પાશ્ચાત્ય સંસ્કારોની અસર તળે આપણા દેશમાં, આપણી કોમોમાં અને આપણા કુટુંબોમાં ચાલતી ધણીક વાતોને મૂર્ખાઈ ભરેલી ગણીને હસી કહાડતા હતા, એ સંસ્કારો પાછા ફરવા લાગ્યા છે અને જે જુની વાતોમાં કાંઈ માલ મનાતો નહોતો તેમાં કાંઈ સાર એમ સમજતો થયો છે.

આચારો સંબંધે લોકપ્રવાહ તરફ દષ્ટિ નાખતાં એમ જણાય છે કે એ પ્રવાહ બે રસ્તે ફટાયો હોય છે. જુના આચારો ઉપર ‘અંધશ્રદ્ધા’ એ એક પ્રવાહ અને જુના આચારો ઉપર ‘અંધ અશ્રદ્ધા’ એ બીજો પ્રવાહ. પહેલા પ્રકારના લોકો પોતે પોતાના આચારો શા માટે પાળે છે, તે વાત તત્વદષ્ટિથી જાણવાનું ભૂલી જાય છે. જુના વખતથી ચાલતા આવેલા આચારો અને રીવાજો જ સારા છે એવી અંધશ્રદ્ધાથી તે પાળે છે. બીજા પ્રકારના નવા લોકો જુની વાતો અને જુના વિચારો તરફ વિરોધ બતાવવામાં જોઈએ તેથી વધારે ઉતાવળા થતા જોવામાં આવે છે, અને અંધશ્રદ્ધાને લીધે જુના આચારોમાં જે કાંઈ શોડું સત્ય હોય છે તે પણ માર્યું જાય છે. જ્યારે જુનો લોકપ્રવાહ પોતાના આચારો શા માટે પાળે છે તે સમજતો નથી ત્યારે નવો લોકપ્રવાહ પોતાની યુદ્ધિ પહોંચે છે એટલી જ વાતોનો સ્વીકાર કરીને બાકીની વાતો સારી હોય છે તો પણ તે સ્વીકારવાની આનાકાની કરે છે, પણ શાસ્ત્રીય સત્યો આ અજ્ઞાનને દૂર કરી શકે છે.

## આચારો અને આરોગ્યની એકવાક્યતા.

આચારો અને આરોગ્યની એકવાક્યતાના મંત્રમાં ઉપર જે કાંઈ કહેવામાં આવ્યું છે તે ઉપરથી હું એવું પ્રતિપાદન કરવા માગું છું કે માણસોના નિત્ય અને નૈમિત્તિક અનેક આચારો અને રીવાજો સાથે આરોગ્ય સંબંધી તત્વનું સંજોગપન થયેલું જણાય છે. માણસોના આ સર્વ આચારો, પ્રથમજ્ઞ જણાવ્યા પ્રમાણે, દેશકાળ અને હવાના અવલંબનથી પવિત્રતા, સ્વચ્છતા, અને આરોગ્ય પ્રાપ્તિના હેતુથી અસ્તિત્વમાં આવેલા છે; પણ જેવી રીતે દાવાનળમાં સુકા સાથે લીલું પણ બળી જાય છે એવી રીતે પાશ્ચાત્ય સુધારાના મોહમાં આત્મ અવગ્ના કરવાના ઉન્માદને લીધે દેશમાંની અનેક ઉત્કૃષ્ટ રાષ્ટ્રીય ભાવનાઓનો નાશ થયો છે. અને નવિન વિચારોના પ્રવાહમાં આપણા દેશની કેટલીક નદારી રૂઠીઓ સાથે સદાચારોને પણ તિલાંજલિ મળી ગઈ છે. સમયના પરિવર્તન સાથે વિચારોનું પણ પરિવર્તન થાય છે અને જે વિચારો અને આચારો એક વખત મૂર્ખતા અને વહેમ ભરેલા હરીને નિહિત થયા હોય છે તેજ વિચારો અને આચારો ગમે તો તેના બીજા રૂપમાં પણ ગ્રાહ્ય થાય છે, અને જુની વાતો સાથે વગર સમજદા બીચારાઈ કરવાથી સમાજમાં ઉત્પન્ન થયેલો ક્ષોભજ વટાવમાં રહે છે.

નાની અને નજીવી વાતોનો સરવાળો ઘણો મોટો થાય છે. અને એ સિદ્ધાંતની “ આરોગ્ય અને આચારોની એકવાક્યતા ” સારી રીતે સ્થાપના કરી શકે છે. મનુસ્મૃતિ જેવા ધર્મ સંબંધી ગ્રંથના વચનો સાથે આયુર્વેદના ઘણાક નિયમો-શારીરિક નિયમો નિકટનો સંબંધ રાખે છે. પણ આ સમયની શોધક બુદ્ધિ મનુસ્મૃતિ કરતાં આયુર્વેદની અથવા તબીબી સાક્ષીને વધારે પ્રમાણભૂત ગણે છે. આપણા જુના આચારો ધર્મ અને વૈદક એ ઉભય શાસ્ત્રના શાસ્ત્રજોની અનેલી કોન્સિલમાં ઘડાયા હોય એમ સમજાય છે, અને આશ્ચર્ય પામવા જેવી વાત તો એ છે કે હજારો વર્ષ પૂર્વેના માણસજાતના અગ્નિ પુરોહિતોએ આંધેલા એ આચારો આજસુધી વંશપરંપરા વારસામાં મળતા આવ્યા છે અને શ્રદ્ધાથી પળાય છે, તેનું કારણ તેમાં રહેલું ધર્મનું દરમાન-ધર્મ અંધન-એ એકજ નથી તે આચારોના પાલન સાથે આરોગ્યનો પણ સંબંધ છે. કૃત્રિમ ધર્મઅંધનો અને રૂઠીઓ સમયના વહન સાથે તુટીછુટી નાશ પામ્યાં છે. અને નાશ પામતાં જાય છે; પણ કુદરતી નિયમો અનિબટની પ્રાપ્તિ વિના તુટી શકે નહિ. સ્નાનાદિક નિત્ય કર્યો સાંથેની ધર્મ સંબંધી જુની ભાવનાઓ કદી નાશ પામતી જાય છે તથાપિ સ્નાનાદિ આચારો પોતે કદિ પણ નાશ પામવાના નથી, કેમકે એ આચારો આરોગ્ય સંબંધી અનુભવસિદ્ધ રૂઠાપ્રાપ્તિના પાયા ઉપર પ્રચલિત થયા છે. સ્નાન કરીને તથા પવિત્ર વસ્ત્રો પહેરીને ભોજન કરવું એ નિયમ તો નાનો અને નજીવો લાગે છે, અને ઉચ્છિષ્ટ પાક અને ઉચ્છિષ્ટ અન્ન જમવા સંબંધી શિષ્ટાચારો કરેલા નિષેધની નવો સુધારો ચાખાઈ અથવા ધર્મના ચાળાં કહીને ભલે મમક કરે, પણ આરોગ્યની દૃષ્ટિમાં એ નાની નાની વાતો સાથે ઘણો મોટો અર્થ રહેલો છે એજ આ લેખનો સર્વસાર છે.

## આયુર્વેદની કેટલીક આજ્ઞાઓ.

જે લોકો પોતાની બુદ્ધિ તથા અક્ષલનો ઉપયોગ કરે છે. તેઓ તો વિદ્વાનોએ કહેલી વાતોનો પોતાના તર્કથી-યુક્તિથી વિચાર કરીને પણ તેના તારતમ્યને સમજી સકે છે. પણ કેટલાક લોકો માત્ર શાસ્ત્ર પ્રમાણનેજ મૂખ્ય માને છે. શારીરિક આરોગ્ય અને માનસિક શાંતિને માટે વૈદ્યવિદ્યાના પ્રાચીન આચાર્યોએ તેમજ હાલના વિદ્વાન તખ્તીઓએ અનેક નિયમો નક્કી કર્યા છે. અને તે નિયમો પ્રમાણે વર્તવાની તેઓ ભલામણ કરે છે. એ નિયમો પ્રમાણે આપણે વર્તવું કે નહિં વર્તવું એટો આપણી સમજ, આસ્થા, અને મનના સંસ્કારો ઉપર મોટો આધાર છે. અમે તો સૌના દ્વાર ઠોકી ઠોકીને કહેતા આવીએ છીએ કે, મીત્રો, જગો, અને સંસારમાં જો ખડું સુખ જોઈતું હોય તો બીજી બધી વાતોને છેલ્લે રાખીને પ્રથમ તમારા શરીરનો તપાસ કરો, તેની સંભાળ લ્યો, અને વૈદ્યવિદ્યાના વિશ્વાસપાત્ર વિદ્વાનો જે આજ્ઞા કરે છે તેને અનુસરો. ઘણા પ્રાચીન કાળથી આરોગ્યના નિયમો નક્કી થયા છે; તેમાં ફેરફાર થવાનો નહિ, એમ અમે કહેતા નથી; દેશકાળ, પ્રકૃતિ પ્રમાણે ફેરફાર કરવો, ઘટે તે કરવો. પણ આયુર્વેદના આચાર્યોએ આરોગ્ય માટે જે નિયમો નક્કી કર્યા છે, તે બહુજ દીર્ઘદ્રષ્ટિથી, અને માત્ર ક્ષણિક શારીરિક સુખ માટે નહિ, પણ અંતિમ-છેવટના ખરા સુખને માટે નક્કી કર્યો છે, એમ કહ્યા વિના તો ચાલશે નહિ. માટે તે તરફ જરા ધ્યાન આપો. જુઓ, આયુર્વેદ એટલે આયુષ્ય સંબંધી વિદ્યાના પ્રાચીન આચાર્યો શું કહે છે ?—

**સમદોષઃ સમાગ્રિશ્ચ સમધાતુમલક્રિયઃ ।**

**પ્રસન્નાત્મેન્દ્રિયમનાઃ સ્વસ્થ ઇત્યભિધીયતે ॥ ભાવમકાશ.**

જેના શરીરમાં વાતાદિ દોષ, જઠરાગ્નિ, રસ, રક્ત, વગેરે સમધાતુ, તથા મળમૂત્રની ક્રિયા સમાન હોય, એટલે તેમાંનું એકે કોપ પામીને વધું ઘટ્યુ ન હોય, તેમજ આત્મા, ઇન્દ્રિય (પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો તથા પાંચ કર્મેન્દ્રિયો) અને મન જેનાં પ્રસન્ન હોય તે નિરોગી કહેવાય.

આપ આપના પંડને પ્રશ્ન કરો કે આપનો આત્મા, દશ ઇન્દ્રિયો, અને મન સદા પ્રસન્ન-ખુશીમાં-આનંદમાં-સુખ ચેતનમાં-રહે છે ? જો તેમ ન હોય તો આપ સંપૂર્ણ રીતે નિરોગી કહેવાઓ નહિ. હવે નિત્ય કેમ વર્તવું, એ વિષે દિનચર્યાથી શરૂઆત કરવામાં આવે છે.

**બ્રાહ્મે મુહૂર્તે ઉત્તિષ્ઠેત્સ્વસ્થો રક્ષાર્થમાયુષઃ ।**

**શરીરચિંતાં નિર્વર્ત્ય કૃતશૌચ-વિધિસ્તતઃ ॥ વાગ્મદ.**

નિરોગી માણસે આયુષ્યની રક્ષા માટે પાછલી ચારઘડી રાત્રી બાકી હોય ત્યારે (૪થી ૫ વાગ્યાની વચમાં) ઉઠવું, અને શરીર સંબંધી ચિંતાનું નિવારણ કરીને મળ-મૂત્રનો ત્યાગ કરવો. પ્રાતઃકાળમાં બિડીને સીધી પહેલી ક્રિયા મળમૂત્રના ત્યાગની કહેલી છે, આપણામાના કેટલાકી એ નિયમ પણ છે ? સવારમાં બિડીને મળમૂત્રનો ત્યાગ કરવો



અને ત્યાગ થવો એજ નિરોગીપણાનું ખરું લક્ષણ છે. પણ હાલતો મળમૂત્ર આપણા સ્વાધીનમાં નથી, પણ આપણે મળમૂત્રના સ્વાધીનમાં છીએ.

**પ્રાતર્થૂત્વા ચ મૃદ્વગ્રં કષાય કટુતિક્તકમ્ ।**

**મક્ષયે દ્વંતધવનં દંત માંસાન્ય વાધયન્ ॥**

**વાગ્મદ્.**

પછી, પ્રાતઃકાળે તુરં, તીખું, કડ્ડું તથા ક્રામળ દાતણુ લઇ ચાવનું અને દાંતના માંસને (પેદાને) ઢગ્ગ ન થાય તે રીતે દાતણુ કરવું.—મળશુદ્ધિ કર્યા પછીજ દાતણુ કરવું, એમાં પણ સારો હેતુ છે. વળી દાતણુ તુરં હોય તો દાંતને સળગડ-મળમુત્ર બનાવે, તીખું હોય તો લાળ કડ વગેરેને કાઢી નાખે અને કડ્ડું હોય તો જંતુઓ તથા હુએંધને મારે; અને ક્રામળ એટલે નરમતો હોવુંજ જોઈએ, કેમકે જો કટણુ હોય તો દાંતના પારાને ઢગ્ગ કરે. પણ આમાની એકે વાત આપણે પાળીએ છીએ ? કાંતો દાતણુ ઘણા દીવસનું કાઢી ગએલું સંડુંજ હોય ! કાંતો લાકડા જેવું કટણુ હોય ! અને કાંતો ભયકાદાર દંતમંજન હોય, જેમાં ચાક એટલે ઘોળી ખડી-માટી-મુખ્ય હોય ! પણ સડેલાં અને સુકાએલા દાતણુના કટકા કરતાં આ દંતમંજનોને આપણે વધારે પસંદ કરવા જોઈએ.

**સર્વેષામેવ રોગાનાં નિદાનં કુપિતા મલાઃ ।**

**તત્પ્રકોપસ્ય તુ પ્રોક્તં વિવિધાહિતસેવનં ॥**

**માધવનિદાન.**

સર્વ રોગનું કારણ કોપ પામેલા મળજ છે, અને મળ કોપવાનું કારણ જુદી જુદી જાતના અહિત (નુકસાન કારક ) પદાર્થનું સેવન છે. શરીરમાં જેટલા મળ-નકામા પદાર્થો છે, તેનો નિત્ય નિકાસ થવો જોઈએ જો મળો નિત્ય નીકળી ન જાય અને શરીરમાં રહેતો કોપે-ઉત્પાત કરે; ત્યાં સુધી હીતકારક ચીજોનું-ખાનપાનનું-સેવન થાય ત્યાંસુધી તો શરીરનો સંચો બરાબર કામ કરે અને સર્વ મળનો પણ નિત્ય યથાવિધિ નિકાલ થતો રહે, પણ જો અહિત આહાર-ખોરાક ખાવામાં આવે તો તે મળો બગડે છે, અને જેવી રીતે એક બગડેલો-વંઠેલો-માણસ ઉત્પાત કરીને સૌને પગલે છે, એવી રીતે આ શરીરની અંદરના બગડેલા મળ પણ આખા શરીરમાં ઉત્પાત કરીને તમામ ઇન્દ્રિયોને પણ કલેપિત કરે છે એટલા માટે એક આચાર્ય કહે છે કે:—

**ન વેગાન્ ધારયે દ્વીમાન્ જાતાન્મૂત્ર પુરોષયોઃ ।**

**ન રેતસો ન વાતસ્ય ન વમ્યાઃ ક્ષવથો ન ચ ॥—ચરક.**

સમજી માણસે મૂત્ર, મળ (ઝાડો) વીર્ય, અધોવાયુ (ગુદાનો પવન), ઉલટી, તથા ઊંકના ઉપજેલા વેગને રોકવા નહિ.

**વેગનિગ્રહજા રોગા યે યે ચ પરિકીર્તિતાઃ ।**

**રૂચ્છંસ્તેષા મનુષ્યેષાં વેગાનેતાન્ન ધારયેત્ ॥—ચરક.**

આટલા વેગો (Natural calls) ને રોકવાથી જે જે રોગો ઉત્પન્ન થયાંનું વૈદ્યક શાસ્ત્રમાં કહેલું છે તે રોગોને નહિ ઇચ્છનારા માણસોએ એ વેગોને રોકવા નહિ. વળી કેટલાક અજ્ઞાન લોકો તો એ વર્ગોને બળાતકારે લાવવાનો મુખાર્ધ ભરેલો પ્રયાસ કરે છે જેમકે દસ્ત, વીર્ય, વગેરે.

આ આજ્ઞા વિષે જરા ઉંડા ઉતરી વિચાર તો કરો ! આપણે આમાનાં કોઇ વેગોને વારંવાર રોકીએ છીએ-મારીએ છીએ કે નહિ ? જાડા પેસાળને વારંવાર દબાવીએ છીએ, ભુખ, તરસને વારંવાર મારી નાખીએ છીએ, ઉંઘની તો વાતજ પુછો માં ! ઉંઘને તો આપણે નાટકમાં તથા રાતના રખડપણામાં ગુંગળાવીજ મારીએ છીએ. વહેલું સુવું અને વહેલું ઉઠવું, -અથવા Early to bed early to rise, એ શિખામણની આપણે દરકાર જ ક્યાં છે ? આપણે તો આપણી છંદગી અનિયમિતપણામાં-જેમ તેમ ગુન્નરી, પણ હવે આપણાં બાળબચ્ચાંને તો આ નિયમો શીખવો અને તેમની પાસે તો એ નિયમો પળાવો ! શરીરના કુદરતી વેગને જેમ રોકવા નહિ તેમ તેને બળાત્કારે કાઢવાનો પણ પ્રયાસ કરવો નહિ. પણ આપણે જાડાની હાજત માટે કરાંડવાનું મથન કરીએ છીએ, અને શરીરમાં વીર્ય નહિ છતાં વીર્યને પરાણે લાવવાના ઉંઘા ઉપાયો કરીએ છીએ તે શું આપણી મૂર્ખાઈ નથી ? મળમૂત્રનો વેગ થયો હોય તો તેનો નીકાલ કર્યા પહેલાં બીજા કોઇપણ કામે (લેવે તે ગમે એવું અગત્યનું હોય તોપણ) લાગવું નહિ. પણ આપણે વારંવાર આ નિયમોનો ભંગ કરીએ છીએ.

આ પ્રમાણે મળમૂત્રનો ત્યાગ કર્યા પછી, દાતભુજી મુખશુદ્ધિ કરવી. ચાર ચાર દિવસે હળમત કરાવી દાદી, મૂઝ માથાના વાળ તથા નખ વધેલા હોય તે સર્વ કતરાવવા. જેથી શરીરની સુંદરતા વધે અને તેમાંનો મેલ-જંતુ વગેરેનો નીકાલ થાય. પછી કસરત કરવા વિષે વૈદ્યકશાસ્ત્ર નીચે પ્રમાણે ભલામણ કરે છે.

**ગુદાદિ મલમાર્ગાનાં જ્ઞાતં રચાતં પવિત્રકૃત્ ।**

**મક્ષાલનં મતં પાણ્યોઃ પાદયોઃ શુદ્ધિકારકમ્ ॥--ભાવમકાશ**

પ્રાતઃકાળમાં ઉડીને મળમૂત્રનો ત્યાગ કરવાની આજ્ઞા કરેલી છે પણ એ ક્રિયા વિષે થોડું જાણવા જેવું છે તે ઉપલા શ્લોકથી કહેલું છે. તેનો ભાવાર્થ એ છે કે, ગુદાદિ મળના માર્ગોને ધોવા એ ક્રિયાને પવિત્ર કરનાર માનેલી છે અને બન્ને હાથ તથા બન્ને પગ ધોવા તેને શુદ્ધિ કરનાર ક્રિયા માનેલી છે.

ગુદાદિ મળના માર્ગોને ધોવાની ક્રિયાને પવિત્ર કરનાર માનેલ છે. એનો અર્થ એ છે કે જો એ માર્ગો નિત્ય ધોવાય નહિ, તો અપવિત્રપણું આવે. આ શુદ્ધ સ્થાનોના મળને કેવી રીતે ધોવા તે બતાવવાને પણ વૈદ્યક શાસ્ત્રકારો ચુક્યા નથી. અને એવા નજીવા દેખાત આચારને માટે પણ આર્ય શાસ્ત્રકારોએ આજ્ઞા સાથે વિધિ બતાવેલ છે. જાડા તથા પેસાળના સ્થાન સૌથી વધારે અપવિત્ર ગણાય છે. કેમકે ત્યાં નહારે મળ ભરાઇ રહે છે અને એ ભાગો ચોખ્ખા નથી રહેતા તો દરદો પણ એ ભાગોમાં ઘણાં ગુચવણવાળાં થાય છે. ગુદા તથા પેસાળ માર્ગનાં દુઃખદાયક દરદો હાલમાં બહુજ વધી પડેલાં છે, તેનું કારણ એ છે કે એ માર્ગોની નિત્ય પુરી શુદ્ધિ થતી નથી. એમ કહેવું જોઇએ. નથી જાજર જતાં પૂર્ણ શુદ્ધિ થતી કે નથી સ્નાન કરતાં પૂર્ણ શુદ્ધિ થતી. નાની સરખી કુલડીમાં કે છેક નાના સરખા ડબ્બામાં પાણી લઇ જંગલ કે જંગલ જતાં સેકડો માણસોને દેખીએ છીએ. આપ વિચાર કરો કે એટલા થોડા પાણીથી ગુદા જેવા કરચોળા વાળા ભાગનો મળ ધોવાય અને પુરેપુરી ચોખ્ખાઇ થાય ? પૂર્ણ રીતે મળપણ ધોવાતો

નથી તો શુદ્ધિની તો વાતજ શું કરવી ? શુદ્ધિ તો ત્યારે થઈ કહેવાય કે ગુદાના દ્વારમાં મળની લેશમાત્ર વાસ પણ રહેવી નહિ જોઈએ, અને તેમ કરવાને માટે વૈદ્યક શાસ્ત્રકારો માટી વગેરે શુદ્ધિકારક દ્રવ્યો (Disinfectant) નો પણ ઉપયોગ કરવાને ફરમાવે છે. માત્ર પાણીથીજ નહિ, પણ પછી માટી કે સાયુ લગાવીને સંપૂર્ણ શુદ્ધિ કરવી એવી આગ્રા છે. આ આગ્રા આપણે પાળીએ છીએ ? કદિ શરીરે સાયુ ચોપડતા હ્રાશું, પણ આપણા શરીરના ગુપ્ત ભાગો તો હંમેશાં મલિનજ પડેલા હોય છે અને તે ભાગોની મલિનતા તથા તેના જંતુઓ તથા વિકારો વિશેષ ભાગોમાં વિકાર કરે છે. વળી ઉપલાજ શ્લોકમાં હાથપગને ધોવા એ શુદ્ધિકારક ક્રિયા માની છે. આ આગ્રા એ રીતે સમજવા જેવી છે. એકતો ઝાડા પેસાળનાં મલિન સ્થાનમાં જ્યાં આવ્યા પછી તથા ગુદા ભાગોને ધોવા માટે હાથનો ઉપયોગ કર્યા પછી તે હાથ તેમજ પગ અપવિત્ર થાય છે, એમાં જરાપણ શક નથી. ઘણાં માણસો જનજ જ્યાં આવી જરાતરા પાણીથી હાથ પુરો ધોયા વિના કપડાં પહેરી લે છે, કે એ હાથનો ખાવાપીવામાં પણ ઉપયોગ કરે છે. હાથ-વતી ગુદા ધોયા પછી જેમ ગુદાને માટીથી કે સાયુથી શુદ્ધ કરવાની જરૂર છે તેમ એ હાથને પણ સારી પેઠે માટી લઈને કે સાયુ વતી પાંચસાત વાર ધોવાની જરૂર છે, નખ નહિ વધારવા, એવી આગ્રા છે, તેનું પણ આ કારણ છે, કેમકે નખમાં મળ વગેરે ભરાઈ રહે છે, માટે માટીથી ખૂબ હાથ ધોવાની જરૂર છે. પણ આપણે એ પ્રમાણે કરીએ છીએ ? આ આગ્રા ઉપર આટલું વિવેચન કરવાનું પ્રયોજન એ છે કે સેંકડે હલ માણસો આ વાતથી છેક અજાન અને એ દરકાર છે. આવી રીતે શુદ્ધિ કરવાનું શિક્ષણ નાનાં બાળકોથીજ શરૂ કરવું જોઈએ. હાથ સાથે પગ પણ ધોવા, તેનું કારણ એ છે કે જનજ તથા પેસાળનાં સ્થાન હંમેશાં બગડેલાં ગંદા, અને ખરાબ વાસવાળાં હોય છે, અને તેમાં ઉઘાડે પગે જવાય તો પગ એવી ગંદી જગાના સ્પર્શથી ખરાબ વાસના સંબંધમાં આવે છે માટે પગ પણ પાણી તથા માટી કે સાયુથીજ ધોવા જોઈએ. જનજમાં તથા પેસાળ-ખાનામાં ગયા સિવાય પણ હાથપગ વારંવાર અનેક ખરાબ સ્થાનોના સંબંધમાં આવે છે, માટે હાથપગને વારંવાર ધોવા એને શુદ્ધિની ક્રિયા માનેલી છે. જનજ જ્યાં આવીને કાગળા કરવાનો રીવાજ પણ ઘણો સારો છે, કેમકે જનજમાં અનેક ગંધાતાં જંતુઓ ઉડતાં હોય તે મોં તથા નાકમાં ભરાઈ રહે છે માટે બહાર નીકળીને તરતજ કાગળા થાય તથા નાકમાં પાણી નાખીને નાક ધોવાય તો એવા જંતુઓ અથવા ખરાબ વાસ નીકળી જાય છે. મળમૂત્ર તથા મુખ શુદ્ધિના સંબંધમાં આટલી વાત અવશ્ય કહેવા જેવી હતી, તે વિષે વૈદ્યકશાસ્ત્રીની આગ્રા સાથે વિવેચન કર્યા પછી હવે કસરત સંબંધી વૈદ્યકશાસ્ત્રની શું આગ્રા છે તે જોઈએ:—

**લાઘવં કર્મસામર્થ્યં દીપ્તોગ્નિર્મેદસઃ સ્વયઃ ॥**

**વિભક્ત ઘન ગાત્રત્વં વ્યાયામાદુપજાયતે ॥—વાગ્મદ**

કસરતથી શું થાય છે, તે જુઓ, કસરતથી શરીરમાં હલકાપણું, કામ કરવાની શક્તિ, (ઉત્સાહ) અગ્નિ-જ્વરાગ્નિની વૃદ્ધિ, મેદ એટલે ચરબીનો નાશ, અને શરીરના અવ-યવો છુટા તથા દૃઢ થાય છે. કસરત નિત્ય કરવી એવી વૈદ્યક શાસ્ત્રની આગ્રા છે. અંજોજ

સરકારેજ શાળાઓ સાથે કસરત શાળાઓ કાઢી છે, એવું નહિ સમજતા; પ્રાચીનકાળમાં તો, આ આજા પ્રમાણે ઘેરઘેર કસરત શાળા હતી ! આમ છતાં, કદિ આપણું છોકરું બુદ્ધ્ય ચૂક્યું ધરમાં નિશાળેથી શીખી આવેલા કસરતોમાંની દંડ પીલવા વગેરેની કસરત કરે છે તો કેટલાંક મૂર્ખ માયાપો તો તેને ધમકાવીને ઉટલો અટકાવે છે ! કસરત કોણે કોણે ન કરવી, તે વાત પણ વૈદ્યકશાસ્ત્રના શાણા આચાર્યો જણાવ્યા વિના રહ્યા નથી:— જમીને કે સ્ત્રી સેવન કરીને તરત કસરત કરવી નહિ. ખાંસી, શ્વાસ, દુર્બળતા, ક્ષય, રક્તપિત્ત (લોહીપડતું હોય તે રોગ ) ઉરઃક્ષત તથા સોગ્ગ એવાના કોઇ રોગ જેને થયો તેણે કશરત કરવી નહિ. શરીરથી સહન થઇ શકે એટલીજ અને એટલોજ વખત કસરત કરવી. હદ ઉપરાંત બહુ કસરત કરવાથી તૃપ્તા ( બહુ તરસ લાગ્યા કરવી. ) ક્ષય, પ્રતમક નામના શ્વાસરોગ, રક્તપિત્ત. થાક, ગ્લાનિ ખાંસી, ન્વર, તથા ઉલટી વગેરે રોગો તથા ઉપદ્રવો થાય છે એમ વૈદ્યકશાસ્ત્ર કહે છે, અને જેવા વિચારવાની અકલ હોય તો તે વાતો પ્રત્યક્ષ અનુભવમાં પણ આવે છે. પણ કસરત કરવાના ફાયદાથી આપણે અજ્ઞાન છીએ તો અતિ કસરત કરવાના ગેરફાયદાથી અજ્ઞાન હોઇએ એમાં આશ્ચર્ય શું ? અને આપણાં એવાં અજ્ઞાન બાળકો ક્રીકેટબોલ કુટબોલ, વગેરે રમતો પાછળ હદ ઉપરાંત શરીરને થકવી નાખે તો વખતે ઉપર જણાવેલા અનેક રોગના ભોગ થાય, એ વાતથી પણ આપણે અજ્ઞાન હોઇએ એમાં નવાઈ શી ? કસરત નહિ કરવાથી આપણાં બાળકો સુસ્ત, અથવા ચરખીથી ફેફસું કે વધેલા પેટ વાળાં રોગી થાય, તેને માટે આપણે મા આપોજ શું જવાબદાર નથી ? છોકરાંને ઉંઘમાંથી ઉઠાડીને વાંચવા બેસવાની ફરજ પાડીએ છીએ, પણ તેને પ્રાતઃકાળમાં નિયમિત સમયે ઉઠાડીને નિયમિત રીતે ગ્નજશમાં જવાની તથા કસરત કરવાની કદિ ફરજ પાડીએ છીએ ? આ દેશમાં હાલમાં એવાં કોઇ સમજી કુટૂંબો કે સમજી માયાપો છે કે જેઓ પોતાનાં છોકરાં માટે આવી શારીરિક સહાયારની વાતો ઉપર પ્રથમ લક્ષ આપતાં હોય ? અમે ધારીએ છીએ કે કમનસીબે સેંકડે એક-પણ કુટુંબમાં, અરે, હજારે એક ઘરમાં પણ, આ વાત ઉપર બિલકુલ લક્ષ આપવામાં આવતું નથી ! પણ વૈદ્યકશાસ્ત્ર, શારીરિકશાસ્ત્ર, અરે તમારી સર્વ ઉન્નતિના પાયારૂપ આરોગ્યશાસ્ત્ર તમને કે તમારાં બાળકોને પથારીમાંથી ઉઠતાંજ વાંચવા બેસવાની આજ્ઞા કરતું નથી ! અત્યારસુધીમાં જણાવેલી આજ્ઞાઓથી આપે જોયું હશે કે એ શાસ્ત્ર તો એવી આજ્ઞા કરે છે કે તમારે તથા તમારા બાળકોએ પ્રાતઃકાળમાં ઉઠીને પ્રથમ શરીરના મેલોનું નિવારણ કરવું, કસરતથી શરીરને હલકું અને ઉત્સાહી બનાવવું અને નિશાળની ગોખણપટ્ટીનું કામ પાછળ રાખવું. જે શાસ્ત્રે અભ્યાસનેજ વિશેષ અગત્યતા આપી હોત તો તે એમજ આજ્ઞા કરત કે પ્રાતઃકાળમાં ઉઠીને પ્રથમ વાંચવા બેસવું. અભ્યાસ કરનાર મગજ પણ મગજમૂત્રના અવરોધથી કદિપણ નિર્મળ હોઇ શકતું નથી. તથા સુસ્ત-પણમાં તે પોતાનું કામ બગાડી શકતું નથી, અને એટલા માટે મન અથવા મગજની ક્રિયાને ગતિમાં મુકતાં પહેલાં શરીરની સર્વ ક્રિયાઓને નિર્વિકારી, સ્વસ્થ અને ઉત્સાહી બનાવવી જોઇએ. ઘરમાં દંડ પીલતાં કે મુગદળ ફેળવતાં આપ કદી શરમાતા હો તો નિત્ય લાંબા પડીને દેવની પાસે નમસ્કાર તો કરો ! નમસ્કાર કરવામાં પણ શરમ આવતી હોય તો મ્હે આપ તેમ નહિ કરો, પણ આપનાં બાળકોને ઘરમાં દંડ પીલવાની, અરે દેવ પાસે લાંબા પડી નમસ્કારો કરવાની તો અચપણથી ટવ પાડો; જેથી શરીર અને મન બન્નેની સાથે

શુદ્ધિ થશે બાળકો નિરોગી થશે, શરીરે ઘાટીલાં થશે, છાતી તથા ફેફસાં પહોળા થશે અને નિરોગી બનશે.

**અમ્યંગં કારયેન્નિત્યં સર્વેષ્વંગેષુ પુષ્ટિદમ્ ।**

**શિરઃ શ્રવણ પાદેષુ તં વિશેષણ શીલયેત્ ॥—ભાવપ્રકાશ.**

શરીરના સર્વ અંગો ઉપર પુષ્ટિ આપનારું અમ્યંગ નિત્ય કરવું, એટલે તેલ યોળવું. માથું, કાન તથા પગ, એ અવયવો ઉપર વિશેષ કરીને અમ્યંગ કરવું. આ અમ્યંગ કરવાના લાભ એજ ગ્રંથમાં બીજા એકાદ શ્લોકથી જણાવેલા છે, તે એ છે કે, શરીરે નિત્ય તેલ યોળવાથી વાયુ તથા કફનું જોર હોય તો તે ઓછું થાય છે, થાક લાગ્યો હોય તે ઉતરે છે, તથા શરીરમાં બળ, સુખ, સારી ઉંઘ, સારો રંગ અને દ્રમણતા પ્રાપ્ત થાય છે. માથા ઉપર નિત્ય તેલ યોળવાથી બધી જ્ઞાનેન્દ્રિયો તૃપ્ત થાય છે, આંખનું તેજ વધે છે અને માથાની આમડીના રોગ જાય છે. વળી માથે નિત્ય તેલ ઘસવાથી માથામાં વાળ ઘણા થાય છે, વાળ દૃઢ થાય છે, દ્રમણ સુંવાળા થાય છે, લાંબા તથા કાળા થાય છે, તથા માથું મજબુત થાય છે. કાનમાં નિત્ય તેલ નાખવાથી કાનનો રોગ થતો નથી, કાનમાં મેલ ભરાતો નથી, ઝોડ તથા દાદી કદી જલાતાં નથી, સાંભળવાની ધન્દ્રિ સારી થાય છે, અને બહેરાપણું આવતું નથી. પગ ઉપર નિત્ય તેલ યોળવાથી પગ મજબુત થાય છે, નિદ્રા સારી આવે છે, આંખે તેજ આવે છે. વળી તેથી પગનું બહેરાપણું, થાક, પગ જલાઈ જવા, પગ સુકાઈ જવા તથા પગ ફાટવા વગેરે દરેકો મટે છે. શરીરે તેલ યોળવાના આર્ય વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં આટલા બધા લાભ વર્ણવ્યા છે. વળી વૈદ્યકશાસ્ત્ર કહે છે કે, જેવી રીતે વૃક્ષના મૂળમાં પાણી સંચિત્વાથી ડાળાં પાંદડાં વધે છે એવી રીતે તેલવડે શરીરને યોળવાથી શરીરના ધાતુ વૃદ્ધિ પામે છે, તેલ યોળવાથી શરીર ઉપર ચીકાસ આવે છે ખરી, પણ તે કાઢી નાખવા માટે ચીકાસ તોડનાર વસ્તુ વડે તથા પાણી વડે ચીકાસને કાઢી નાખવા શાસ્ત્ર ભલામણ કરે છે. સાંયુ, આંબળાનો લુકો અથવા ચણાનો આટો ચીકાસને દુર કરે છે, માટે તે શરીરે યોળીને નહાવું. શરીરે તેલ યોળવાથી ફાયદો છે કે નહિ, તેનો અનુભવ કરો એટલે ખાતરી થાય. તેમાં ખર્ચ નથી. રોજ આસરે ૧ રૂ. ભાર તેલની જરૂર છે; યંગાળના લોકો સદા તેલ યોળીને સ્નાન કરે છે. તેમનાં શરીર આપણાં શરીર કરતાં વધારે તેજસ્વી અને પુષ્ટિ વધારે તેજ છે, તે વાત તો પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ જેવી છે.

**દીપનં ટૃષ્યમાયુષ્યં સ્નાન મૂર્જાં બલપ્રદમ્ ।**

**કંઠમલશ્રમસ્વેદ તંદ્રા તૃહ્દાહ પાપ્મજિત્ ॥—વાગ્ભટ.**

સ્નાન જટરાશિને વધારે છે, પુષ્ટિ આપે છે, આયુષ્ય વધારે છે, તથા ઉત્સાહ તથા બળ આપે છે. વળી યેળ, મેલ થાક, પરસેવો, સુસ્તી, તરસ, દાહ તથા મનના મેલને પણ ટાળનાર છે. પણ સ્નાન સ્નાનની રીતે થાય તો ! ખેચાર લોટા પાણી શરીરે રેડી દેવાથી સ્નાન કર્યું ન કહેવાય. સ્નાન શરીરનો મેલ ધોવા માટે છે, અને શરીરની આમડીમાંનાં

લાખો બારીક છીદ્રોમાં ભરાઈ રહેલો ચીકણો મેલ કાંઈ પાણી રેડી દેવાથી ધોવાય નહિ. સારીરીતે શરીરને ચોળવું જોઈએ, ચીકાસ દુર કરવા માટે કોઈ સારા સાધુનો, સારી માટીનો, લીંચુ આંખળાં વગેરે મેલ કાપનારી વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ, અને પુષ્કળ પાણીથી ૦ થી ૦૦ કલાક સુધી બેસીને સ્નાન કરવું જોઈએ. બહુ પવિત્ર થવા માટે શાસ્ત્રમાં “ સ્નાન વિધિ ” નામનો આખો વિધિ છે, અને તેમાં પણ જાણુ, માટી તથા ગોમૂત્રનો ઉપયોગ કરવાનું ફરમાવેલું છે. હાલ બ્રાહ્મણો જરા જરા લખને કપાળે કે શરીરે ફેરવીને ‘ સ્નાનવિધિ ’ સમાપ્ત કરે છે, પણ મૂળ હેતુ તો એ મેલ કાપનારી વસ્તુઓ વડે આખા શરીરને બે ત્રણ વાર ચોળીને સ્નાન કરવાનો છે. વળી **પ્રાતિ લોભન** એટલે રૂંવાડાની સામી ગતીથી તે ચોળવાં, જેથી તે ચીજો રૂંવાડાંના છીદ્રોમાં બરાબર જઈને ચીકાસને કાપે. પણ હાલતો એવા પવિત્ર કહેવાતા બ્રાહ્મણો પણ સ્નાન વિધિની સામગ્રીમાં કટકી માટી, જરા જાણુ અને રૂ. ભાર ગોમૂત્ર લખને સ્નાનનો મહાવિધિ કરવા બેસે છે, અને એટલામાંથીતો પચી પચાસ બ્રાહ્મણોનો સ્નાન વિધિ થઈ જાય છે. સ્નાન વિધિનો આ કારસ જોવો હોય તો બ્રાહ્મણો દવે થોડા દિવસ પછી જનોઈ બદલવા નદી ઉપર જશે તે વખતે જઈને જોજો ! સાપ ગયા અને દવે માત્ર લીસોટા રહ્યા છે. એવા પવિત્ર બ્રાહ્મણો સાધુની અને સાધુ વાપરનારાની નિંદા કરે છે, પણ અમે ધારીએ છીએ કે જો સ્નાન કરવામાં શરીરના મેલનેજ ધોવાનો હેતુ હોય તો આ સ્નાન વિધિના કારસ કરતાં ઉત્તમ સાધુથી સારીરીતે શરીરને ચોળીને સ્નાન કરવું તે ઘણું દરજે વધારે સાફ છે. આ શબ્દો કેટલાક ધર્મધેલા બ્રાહ્મણોને વિરુદ્ધ પડતા લાગશે સાધુમાં આભડછોત કે અપવિત્રતાની ચીજ આવતી હોય તો આપણે એવી અપવિત્ર વસ્તુ વિનાના શુદ્ધ સાધુ બનાવો; સાધુ શબ્દ સાથેજ વેર હોય તો મેલ કાપનાર કોઈપણ વસ્તુનું ઉદ્ધર્તન-લેપ બનાવો અથવા છેવટ આપણી ઉત્તમ માટી, જાણુ અને ગોમૂત્રનો પણ યથાવિધિ ઉપયોગ કરો શહેરોમાં સારી કાંકરી વિનાની માટી મળતી નથી. અને ગાયના જાણુ અને મૂત્રના તો દર્શનજ થતાં નથી, તે લોકો તૈયાર સાધુનો ઉપયોગ ન કરે તો શું કરે ? યાદ રાખો કે અહિં ધર્મ ક્રિયાની વાત ચાલતી નથી, શરીરને રવચ્છ કરવાની વાત ચાલે છે, અને તેથી જો સાધુથી શરીર ચોળું થતું હોય તો, તોપણ તેની સુગ રાખીને શરીરને મેલું રહેવા દઈ ચામડીના અને બીજા રોગોને તેડું કરવા સુધીનો હદ કરવો, તેમાં કાંઈ ડહાપણુ નથી, માત્ર અંધશ્રદ્ધાજ છે. પણ વળી સ્નાન કરવામાં એક અંધશ્રદ્ધાવાળો વર્ગ છે તેની થોડી વાત કરીએ. શાસ્ત્ર એવી આજ્ઞા કરે છે કે, અર્દિતવાના દરદીએ, આંખના મોનાં તથા કાનના રોગીએ, અતિસાર એટલે જાડો ચાલ્યો જતો હોય એવા દરદીએ, પેટ ફુલીને આફરી આવતું હોય એવા આધ્માનના રોગીએ, શોષખમ એટલે શરદીના રોગીએ, અજીર્ણ થયું હોય તેણે તથા તરતજ જમવો હોય, એટલાએ સ્નાન કરવું નહિ. તાવના દરદીએ પણ સ્નાન કરવું નહિ. આવી વૈષ્ણવશાસ્ત્રની આજ્ઞા હોય છે, તેમ છતાં કેટલાક ધર્મ ઘેલાંઓ કહે છે કે, “ ના બા નાહ્યા વિના રહેવાય કે ? એટલા ધર્મ-માંથી જઈએ ” અને એકાદ લોટો પાણી શરીર ઉપર ફેંકીને તેઓ ધર્મ ઘેલછામાં મૂખાંઈ કરતાં જોયા છે, અને વૈષ્ણવશાસ્ત્રની આજ્ઞાનું ઉલ્લંઘન કરીને ક્રમેતે મરતાં પણ જોયા છે ! સ્નાનના સંબંધમાં હજી વાત કહેવાની છે.

**સ્નાનસ્થાનંતરં સમ્યગ્વસ્ત્રેણૌગસ્ય માર્જનમ્ ।**

**કાન્તિપદં શરીરસ્ય કંઠૂત્વકુ દોષ નાશનમ્ ॥—ભાવપ્રકાશ.**

સ્નાન કરીને શરીરને વસ્ત્ર વડે સારી રીતે કાંઈ કરવું—ધસીને લુવું. એથી શરીરમાં કાંતિ આવે છે, અને એળ વગેરે ચામડીના દોષો ટળે છે. આ પ્રમાણે સ્નાન કરીને સ્વચ્છ અને કોરા લુગડાથી શરીરને ધસીને લુવું જોઈએ. નવી રીતના ડુવાલો હવે સર્વત્ર હાખલ થયા છે, અને જુની આંખે આ એક નવો તમાસો લાગતો હશે ! પણ સ્નાન કરવાના શારીરિક હેતુને લક્ષમાં નહિ લેનારાઓનાં મેલાં અને મેલથી વજનવાળાં તથા ચીકણાં અનેલાં બીના પોતીયાં—પલાળીયાં કેડેથી કાઢીને મોઢે માથે ફેરવી લઈ સ્નાનવિધિની સમાપ્તિ કરવા કરતાં આ કોરા ધોયેલા ડુવાલો હજાર દરજે સારા છે ! તમે ગામડામાં વચ્ચુતી ખાદીનો એક હાથનો કે એક ગળનો ડુવાલ બનાવો, અને તે નિત્ય ધોઈ સુકવીને તેનો સ્નાન કરીને શરીર લુછવામાં ઉપયોગ કરો તો ખસ છે ! પણ જે પોતીયું પહેરીને તમે નાઓ છો, જે પોતીઆમાં ધણા દહાડાનો તેમજ નિત્યના સ્નાનનો પણ મેલ ભરાયો હોય છે તે પોતીયાને કેડમાંથી કાઢીને શરીરે ફેરવી લો છો, એ વિધિ શાસ્ત્રે અત્યંત સ્નાન વિધિમાં ક્યાંઈ નથી.

**કદાપિ ન જનૈઃ સઙ્ગિ ધર્મ્યમલિનમંબરમ્ ।**

**તત્તુ કંઠૂકમિકરં ગ્લાન્યલક્ષ્મીકરંપરમ્ ॥—ભાવપ્રકાશ.**

સારા સમજી માથુસે કઢિપણુ મેલું વસ્ત્ર પહેરવું નહિ. કેમકે મેલું કપડું શરીર ઉપર એળ, જી, ગ્લાનિ (કંટાળો) તથા અશોભાને ઉત્પન્ન કરે છે. આહા ! વૈષ્ણવશાસ્ત્ર કહે છે કે મેલાં કપડાં પહેરવાથી તમારી ચામડી ખરાબ થશે, એટલુંજ નહિ પણ તમે ખરાબ દેખાશો ! બનતાં સુધી સુધઝ એટલે ધોયેલાં ચોખાં વસ્ત્રો પહેરીને શરીરને શોભાવાળું રાખવું. એ આચાર પણ ખાસ લક્ષમાં રાખવા જેવી છે. કેટલાક લોકો એવી દલીલો કરે છે કે ધોખીના પૈસા ખરચવાની શક્તિ નથી, અને હાથે કપડાં ધોવાની પુરસદ મળતી નથી. આમાંની પહેલી દલીલ ધણાંની સ્થિતિ જોતાં ખરી હશે, પણ હાથે કપડાં ધોઈ નાખવા એમાં જરાપણ અગવડ નથી. શરીર ઉપર એક નાનું પેરણ કે બંડી રાખવી, અને તે નિત્ય કે એકાંતરો ફક્ત ગરમ પાણીમાં ધરની અંદરજ બોળાં ચોળાંને સુકવી દેવી. આવી બે બંડી રાખી હોય તો નિત્ય ધોઈ શકાય. બંડી ઉપરનો કોટ કે અંગરખું બની શકે તો નિત્ય થોડીવાર તડકામાં રાખવું. સૂર્યનો તાપ પણ મેલને ખાઈ જાય છે, અને એક બે અઠવાડીએ તે અંગરખાને પણ કટકો સાથે ચોપડીને કે ફક્ત ગરમ પાણીમાં બાંસીને ધોઈ નાખવાથી સ્વચ્છ થશે. આમાં પૈસાનો કે સમયનો એકે વાંધો આવતો નથી, પણ સ્વચ્છતાની આપણને કિંમત નથી, તેથીજ આપણે વ્યર્થ દલીલો કરીએ છીએ ?

**અપ્રાપ્તકાલે યુજાનઃ શરીરેશ્ચલયૌ નરઃ ।**

**તાંસ્તાન્વ્યાધિ નવાપ્નોતિ મરણં વાધિગચ્છતિ ॥**

**સુશ્રુત.**

જૂખ લાગ્યા વિના જમનાર માથુસ શરીર મજબુત હોય તોપણ અનેક વ્યાધિને પામે છે વા મરણ પામે છે. કેટલાક માથુસો નિયમિત વખતે જમે છે, પણ જૂખ લાગે

ત્યારે જમવું એ નિયમ સર્વથી ઉત્તમ છે. નિયમિત વખતે નિયમ પ્રમાણે જમ્યા છતાં કેટલાક કારણેથી, ઉભગરાથી, ચિંતાથી કે હવા પાણીના ફેરફારથી નિત્યના વખતે જૂપ ન લાગે, તોપણ શું નિત્યના સમયે જમવું? નહિ, એમ થાય તો એ નિયમિત વખતને છોડીને જૂપ લાગે ત્યારેજ જમવું જોઈએ. જૂપ લાગ્યા વિના એટલે અજીર્ણમાં જમનારાં લાખો માણસો જોવામાં આવે છે, અને જગતમાં જે નાના મોટા અસંખ્ય વ્યધિઓ જોવામાં આવે છે તે પુરેપુરી જૂપ લાગ્યા વિના જમવાનું પરીણામ છે. જમવાના ભાણાપર જવાને માટે તૈયારી કરતાં પહેલાં દરેક માણસે પોતાના મન સાથે પ્રશ્ન કરવો કે બરાબર જૂપ લાગી છે? જો બરાબર જૂપ ન લાગી હોય તો કદિપણ જમવું નહિ.

**ધૃત્સંભવતિ પક્ષે રસદોષ મલેષુ ચ ।**

**કાલે વા યદિ વા કાલે સોડ્મકાલ ઉદાહતઃ ॥—ભાવપ્રકાશ.**

રસ, દોષ તથા મળનો પાક થવાથી જૂપ લાગે છે, માટે તે જૂપ હમેશને વખતે લાગી હોય કે ગમે તો કવખતે વહેલીમોડી લાગી હોય પણ જૂપ એજ અન ખાવાનો શોખ સમય સમજવો. દેશ, કાળ, તથા વયને અનુસરીને જેને જે વખતે જેટલીવાર જૂપ લાગે તેણે તેટલીવાર જમવું તોપણ

**યામમધ્યે નભોક્તવ્યં યામયુગ્મં ન લંઘયત્ ।**

**યામમધ્યે રસોત્પત્તિ ર્યામિ યુગમાદ્ બલક્ષયઃ ॥—ભાવપ્રકાશ.**

એક પહોરની અંદર બીજીવાર જમવું નહિ. તેમ જો પહોર સુધી જૂપ્યા રહેવું નહિ: કેમકે એક પહોરમાં રસની ઉત્પત્તિ થાય છે અને જો પહોર સુધી જૂપ્યા રહેવાથી બળનો ક્ષય થાય છે. આ એક સામાન્ય નિયમ છે ખરો, પણ તે સર્વને માટે સરખી રીતે લાગુ પડી શકે નહિ; મંદ પાચન શક્તિવાળાને એક પ્રહરમાં એટલે ત્રણ કલાકમાં જૂપ લાગે નહિ. ખુલ્લી હવામાં રહેનારા અને મિતાહારી લોકોને માટે આ નિયમ લખ્યો લાગે છે. શહેરોની બંધેજ હવામાં રહેવાવાળા અને પાચન શક્તિ ઉપરાંત ખાવાની ટેવવાળા લોકોને તો દશ-બાર કલાકે માંડ પચે છે, તે આપણે પ્રત્યક્ષ દેખીએ છીએ. જૂપને મારવી પણ નહિ. જૂપ મારીને જમનાર માણસને બીજીવાર જમવાની ઇચ્છા થતી નથી, કેમકે વાયુ વડે જઠરાગ્નિ હણાયો હોય. (મંદ પડેલો હોય) તે વખતે ખાધેલું અન્ન મુશ્કેલીથી પચે છે. રૂચી હોય છતાં જોઈએ તેથી આધું ખાવાથી પણ બળની હાની થાય. રૂચિ ઉપરાંત ખાધેલું અન્ન આગસ, ભાર, પેટમાં પવન, તથા થાક પેદા કરે છે.

**ઉગદારશુદ્ધિ રુત્સાહો વેગોત્સર્ગો યથોચિતઃ ।**

**લઘુતા ક્ષુત્પિપાસા ચ જીર્ણાહારસ્ય લક્ષણમ્ ॥—ભાવપ્રકાશ.**

શુદ્ધ ઓડકાર, ઉત્સાહ, મળમૂત્ર સાફ આવવાં, શરીરમાં હલકાપણું, અને જૂપ તથા તરસ લાગવી એ પચેલા આહારનું લક્ષણ છે. આમાંનું એકાદ પણ લક્ષણ આધું હોય તો ખોરાક બરાબર પચતો નથી એમ સમજવું. માટે દરેક માણસ પોતાની રથીતિ સાથે આવાં લક્ષણો સુક્રમ વિચાર કરીને મેળવતો રહે તો તેને તુરત સમજાય કે મને ખોરાક



પચ્ચો છે કે નહિ. કેટલાક માણસોને શુદ્ધ ઓડકારજી આવતો નથી. વારંવાર ‘ઓહીયાં’ ‘ઓહીયાં’ થયા કરે તે ઓડકાર નહિ. શુદ્ધ ઓડકાર એ અત્યંત નિરોગીપણાની નિશાની છે. કામકાજ કરવાનો ઉત્સાહ ન હોય અને આળસ રહ્યા કરતું હોય તો સમજવું કે ખોરાક બરાબર પચતો નથી. મળમૂત્ર સાફ ન આવે તો ખોરાક પચ્ચો ગણાયજી નહિ. ખોરાક પચી જાય ત્યારે ભૂખ અને તરસ બંને લાગવા જોઈએ. ધણીવાર ખોટી ભૂખ લાગે છે, પણ ખરી તરસ લાગતી નથી, માટે ખોટી ભૂખથી ભરમાવું નહિ. આહાર સંબંધી બીજા થોડા નિયમો નીચે પ્રમાણે કહેલા છે. જે માણસ ભૂખ લાગ્યા પછી તુરત જમી નહિ તેનો જઠરાગ્નિ, લાકડા વિનાનો અગ્નિ જેવી રીતે મંદ પડી જાય છે એવી રીતે આહારરૂપ બળતણની તંગીથી મંદ પડી જાય છે. જઠરાગ્નિ આહારને પચાવે છે. પણ તે વખતસર ન મળે તો કફાદિ દોષ બાળે છે અને એ દોષનો ક્ષય થયેથી ધાતુનો ક્ષય થાય છે, અને પછી પ્રાણનો ક્ષય થાય છે. આહાર સંતોષ આપનાર છે, તત્કાળ બળ દેનાર છે, દેહને નભાવનાર છે અને રમૂતિ (યાદશક્તિ), આયુષ્ય, બળ, વર્ણ, તેજ સત્ત્વ તથા શોભાને વધારનાર છે. અતિ ગરમ અન્ન બળનો નાશ કરે છે, હંડું તથા સુકું અન્ન તુરત પચતું નથી તથા અતિ બીનાશવાળું અન્ન સુસ્તી કરે છે, માટે ભોજન યુક્તિવાળું જોઈએ. આ છેલ્લા નિયમમાં અતિ ગરમ અને અતિ હંડા પદાર્થો તરફ લક્ષ્ય ખેંચવામાં આવે છે. મોં બળતો ખોરાક કદિ પણ ખાવો પીવો નહિ; તેમજ રાંધી મુકેલો વાસી હંડો ખોરાક પણ ખાવો નહિ. અતિ બીનાશવાળું અન્ન એટલે ખીચડી, દાળચોખા જેવો લચપચતો ગારા જેવો ખોરાક અતિ ખાવાથી આળસ આવે છે, કેમકે એવો ખોરાક આપ્યા વિના ખવાય છે, તેથી હોજરીની ક્રિયાને વધારે મહેનત પડે છે.

**અત્યુક્ત્યાદૌ જલંપીતં કાર્કશ્યં મંદામિદોષકૃત્ :**

**મધ્યેઽગ્નિ દીપનં શ્રેષ્ઠમન્તે સ્થૌલ્યકફમદમ્ ॥—ભાવપ્રકાશ.**

જમતાં પહેલાં પીધેલું પાણી શરીરમાં દુર્બળપણું તથા મંદાગ્નિ કરે છે; જમતાં જમતાં વચમાં પાણી પીવાય તો અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે છે અને જમીને પીધેલું પાણી શરીરમાં જડાપણું તથા કફ પેદા કરે છે. વળી લાવપ્રકાશમાં એ સંબંધી કહ્યું છે કે તરસ્યો હોય તેણે પાણીજ પીવું, કાંધ ખાવું નહિ, અને ભૂખ્યો હોય તેણે ભોજન કરવું પણ પાણી પીવું નહિ; કેમકે તરસ્યો ખાય તો ગુસ્મરોગ થાય અને ભૂખ્યો પાણી પીએ તો જ્વોદર રોગ થાય છે. આવા રોગો એકાદવાર કરેલી ભૂલથી થઈ જતા નથી, પણ વારંવાર આવી નફારી ટેવ પડે છે તેમને એવા રોગ થવાનો સંભવ છે. હાલમાં ધણું લોકો ભૂખ શમાવવા માટે ચાનાં ઉકાળેલાં પાણી પીએ છે, તે તુકશ્ચાનકારક જ છે.

**અત્યુક્તોપવિષ્ણત સ્ત્રાન્દ્રા શ્યાનસ્ય તુ પુષ્ટતા ।**

**આયુર્ચક્રમમાણસ્ય મૃત્યુ ધર્ષદિતિ ધાવતઃ ॥—ભાવપ્રકાશ.**

જમીને બેસી રહેનારના શરીરમાં સુસ્તી-આળસ પેદા થાય છે, સુષ્ક જનારનું શરીર જડું બને છે; તથા હરફર કરનારનું આયુષ્ય વધે છે; પણ જમ્યા પછી તરત દોડનારની પાછળ મૃત્યુ પણ દોડે છે; અર્થાત્ જમીને તુરત દોડવું નહિ. તેમ સુસ્ત થઇને બેસી કે સુષ્ક પણ રહેવું નહિ, પણ જરા હરવું ફરવું.

**દિવા સ્વાર્પ ન કૃત્વૌત યતોઽસૌ સ્યાત્કફાવહઃ ।**

**ગ્રીષ્મ વર્ષ્યેષુ કાલેષુ દિવા સ્વપ્નો નિવિધ્યતે ॥—ભાવપ્રકાશ.**

**અર્થ—**દિવસે નિદ્રા ન કરવી; કેમકે તેથી કફ વધે છે, માટે ઉનાળાના (ગરમીના) દિવસો સિવાય બીજા રૂતુઓમાં દિવસે સુવાનો નિષેધ કરેલ છે ( ના પાડેલ છે. ) આ નિયમ માંદા માણસો માટે નથી, પણ સાળ માણસોએ આ નિયમ ધ્યાનમાં રાખવા જેવો તથા પાળવા જેવો છે. અમે એવા ઘણાં માણસોને જોયા છે કે દિવસે સુવાની ખુરી ટેવથી જેમના શરીરમાં કફ એટલે રસનો વધારો, અને તેજ કારણથી પેટમાં અગ્નિમાંદા તથા અજીર્ણ અને તેમાંથી ઉત્પન્ન થતા બીજા મહા વ્યાધિ થઇને તેઓ મૃત્યુની દશાને પહોંચ્યા છે, માટે શરીરને નિરાગી રાખવાની ધૃત્તિ રાખનારાઓએ દિવસે વગર કારણે કદિ પણ સુવું નહિ. સુવું નહિ એટલે ઉંઘ લેવી નહિ. અતિ મહેનત, સ્ત્રી સેવન, પંથ, વાહનનો થાક, અતિસાર, શળ તથા તૃષ્ણા, હેડકી તથા વાયુ એટલાં દર-ટાથી પીડિત રોગી, દુર્બળ, ક્ષીણ, જેનો કફ ક્ષીણ પડી ગયો હોય એવો રોગી, બાળક, કેરી, વૃદ્ધ, અજીર્ણ, રાત્રે ઉગ્ગરો કરેલ હોય અને ઉપવાસી, એટલાંને ધૃત્તિ હોય તો દિવસે સુવા દેવાં.

**આયુઃ ક્ષય મયાદિ દ્વાન્નાદિ સેવેત કામિનીષ ॥—ભાવપ્રકાશ**

**અર્થ—**આયુ ક્ષીણ થશે એવા બયથી સમજી પુરૂષે દિવસે સ્ત્રીસેવન કરવું નહિ, અર્થાત્ દિવસે સ્ત્રીસેવન કરવાથી આયુષ્ય ક્ષીણ થઇ જાય છે, એટલુંજ નહિ પણ ઉલ્લોભ ધંધાને હાનિ પહોંચે છે. કેટલાક પાશ્વલ્ય તખીઓ દિવસે સ્ત્રીસેવનની અનુમતિ આપે છે. દંડા દેશોને માટે કદિ તે વાત બંધ બેસતી હશે, પણ આપણા ગરમ દેશને માટે તે ચાલ પ્રતિકુળ અને શરીરને હાનિકારક છે. માથાની પાઘડી, જોડા, હાથમાં રાખવાની લાકડી, વગેરે નાની નાની આખતો વિષે પણ આયર્ષેશો સુચના કર્યા વિના રહ્યા નથી.

**उष्णीषं कान्ति कृत्स्न्यं रजोवात कफापहम् ।**

**લહુતચ્છસ્યતે યસ્માદ્ગુરુ પિત્તાક્ષિ રોગકૃત્ ॥—ભાવપ્રકાશ.**

**અર્થ—**પાઘડી કાંતિ કરનાર, કેશ (વાળ) ને હિતકારક, તથા ધૂળ, વાયુ તથા શરીરમાંથી માથાનું રક્ષણ કરનાર છે, પણ તે વજનમાં હલકી હોવી જોઈએ, કેમકે વજન-દાર પાઘડી પિત્ત તથા આંખના રોગને ઉત્પન્ન કરે છે. આસા આવી છે, પણ પાઘડી વિષે લોકો આરોગ્યતાનો થોડોજ વિચાર કરે છે. તેઓ તો આપદાદાની કે દેશની પાઘડીનું નાકું પકડી રહ્યા છે. આ દેશનો માથાનો પહેરવેશ પ્રથમ કેવો હતો, અને તે પછી ક્રમે ક્રમે પ્રાંત વાર કેવી રીતે ફેરફાર થયો, એ એક જાણવા જેવી બાબત છે. બંગાળના લોકો માથે પાઘડી કે ટોપી કાંઈ પણ પહેરતા નથી; તે રસમ ત્યાંના હક્ષ પાણીને બંધ બેસતી હશે. મધ્યકાળમાં પરદેશી ધાડાં લારનાર મુસલમાનો તથા બીજા હુંદારા તથા કોળી નાળી લોકોના લય ત્રાસથી વારંવાર તલવારનો ઉપયોગ કરતા હતા અને તેથી ચાલતાં માથાં કપાઇ જતાં હતાં. એવા વખતમાં તે સમયને અનુસરતી પાઘડી વીંટવાનો ચાલ પડ્યો હશે. દક્ષિણની પૈડાં જેવી ચકરી પાઘડી, અમદાવાદી ધોળાલા અને કાઠીઆવાડમાં જામનગરના ઉભાં મોલીયાં, ભાવનગરી લોકોના આડાં પૈડાં, જુનાગઢી લોકોની માંજરેલી

પાઘડી, અને કાઠી લોકોના વણેલાં રાંઠવાના ફેંટા, એ સર્વ તલવારના ઝાટકા સામે રક્ષણ આપનાર પાઘડીઓના નમુના છે. પણ હવે તે સમય ગયો છે. વૈદ્યકશાસ્ત્ર (હાલનું તેમજ પૂર્વનું) તો કહે છે કે માથા ઉપર હલકી પાઘડી પહેરવી. બારે પાઘડી ગરમી તથા આંખના દરદને પેદા કરે છે. ટોપીની નિંદા થાય છે, પણ પાંચ શરની પાઘડી કરતાં ટોપી આરોગ્યતાને માટે વધારે બંધ બેસતી છે. હલકા ફેંટા, પટકા બસ છે. માથાનું તાપ, શરદી તથા ધૂળથી રક્ષણ કરવું, એટલેજ હેતુ છે. ઝાટકાથી રક્ષણ કરવાનો હવે હેતુ રહ્યો નથી, માટે પાઘડીઓ આરોગ્યતાના નિયમ પ્રમાણે પહેરવી બેઘર.

## उपानद्धारणं नेत्रमायुष्यं पादरोगहृत् ।

मुख प्रचार मोजस्यं दृष्यं च परिकीर्तितम् ॥—भातप्रकाश.

અર્થ—જોડા પહેરવા એ આંખોને માટે હિતકારક, આયુષ્યને વધારનાર, પગના રોગને મટાડનાર, સુખે ચલાવનાર, બળ આપનાર, તથા ધાતુ વધારનાર છે. આપવૈએ જોડાના કેટલાં બધાં વખાણુ કરે છે ! અને પશ્ચિમના તળીઓ અને પશ્ચિમના લોકો જોડા પહેરીને આપણને બતાવે છે કે જોડા વિના પગે ઉઘાડા કદિ પણ ફરવું નહિ. પણ આપણે ખાવા પીવાના કે પહેરવા ઓઠવાના રીવાજો સાથે શરીર રક્ષણનો કદિ પણ વિચાર કરતા નથી. અમદાવાદના અને ગુજરાતના કેટલાક લોભીઆ લોકોના મોટા ભાગ ઉઘાડે પગેજ ફરે છે. શરીર ઉપર વગર જરૂરનો ચાર છ રૂપીઆનો ચલોઠો (ખેસ) મારી દીધો હોય પણ પગે ઉઘાડા ! જે દેશમાં આવા અણસમજી અને જંગલી લોકોની મોટી સંખ્યા હજી વસે છે તે દેશની એકદમ ઉન્નતિ શી રીતે થઇ શકે ? પહેરવેશ અને જોડા માણસના કામઘંધાને બંધ બેસતા હોવાની જરૂર છે. દક્ષિણી જોડા ધૈરાં માટે તથા ઘરમાં ફરવા માટે ઠીક છે, પણ કામઘંધાની દોડાદોડી માટે તે ખીલકુલ બંધ બેસતા નથી. પહેરનારને સુખે ચલાવે અને ચાલવામાં મદદ કરે તથા પગને મજબુત રાખે એવા જોડાની જરૂર છે. જોડા પહેરી રાખવાથી પગે ઠુંફ રહે છે અને પગ ગરમ રહે તો માથા ઉપર ઠંડક રહે, માટે જોડાને નેત્ર એટલે આંખને હિતકારક કહેલ છે. જોડા આયુષ્ય આપે છે, એનો અર્થ એ છે કે પગનું જમીન ઉપરના ગંદવાડ, મલિનતા, છપજી તથા ઝેરી પ્રાણીઓથી રક્ષણ શાય છે, અને જેટલું રક્ષણ વધારે થાય એટલું આયુષ્ય પણ વધારે લાંબાય. આપણા લોકો પોતાનાં બાળકોને જોડા પહેરાવવાનો લોભ રાખે છે, અથવા કેટલાક લોકો લોભના કારણથી નહિ તો જોડા પહેરાવવાના લાભને નહિ સમજતા હોવાથી બાળકોને ઉઘાડે પગે ઘરમાં તેમજ બહાર ભટકવા દે છે. અમે તો કહીએ છીએ કે ઘરમાં છોવાળી જમીન ગમે તો આરસપહાણથી ચળકતી અને ફેવચ્છ હોય તો પણ તે જમીન ઉઘાડે પગે ફરનાર બાળકોના પ્રાણ લેવાને માટે બસ છે, તેથી બાળકોના શરીરમાં શરદી વગેરે રોગ લાગુ પડ્યા વિના રહેતો નથી માટે બીજાં અર્થ ઓછા કરીને પણ બાળકોના પગનું જોડાથી તથા મોનથી રક્ષણ કરવું, એ મા-બાપોની મુખ્ય ફરજ છે. બહાર પણ ઉઘાડે પગે ફરવા દેવા નહિ. કેટલાક લોકો એમ બોલે છે કે એવી રીતે ફરતાં બાળકો મજબુત થાય. આમ બોલીને મન વાળવા અને બીજાને સમજાવી દેવા સિવાય તેનો કાંઇ અર્થ નથી.

## સત્વોત્સાહ બલસ્થૈર્ય ધૈર્યતેજો વિવર્ધનમ્ ।

### અવર્ઘ્નકરં चापि भयघ्नं दंडधारणम् ॥—ભાવપ્રકાશ.

અર્થ—હાથમાં લાકડી રાખનારનાં બળ, ઉત્સાહ, સ્થિરતા, ધૈર્ય, તથા તેજ વધે છે, શરીરને ટેકા મળે છે અને ભયથી દૂર રહેવાય છે. હાલના નવા જીવાને હાથમાં લાકડી રાખવા લાગ્યા છે, તેની જીતા લોકો મસ્કરી કરે છે પણ જીનું વૈષ્ણવશાસ્ત્ર હાથમાં લાકડી રાખીને બહાર જવાની ભલામણ કરે છે. આટલી વાત તો ખરી છે કે હાથમાં લાકડી રાખનાર માણસ વધારે નિર્ભયપણે ચાલી શકે છે. તેના શરીરને તે લાકડી ઘણીવાર ટેકા રૂપ થાય છે એટલું જ નહિ, પણ રસ્તામાં ફરતાં કુતરાં, ઘોડા, બળદ, તથા બીજા હાનિકારક પ્રાણીઓથી પણ તુરત બચાવ થઈ શકે છે. લાકડીનો સદુપયોગ કરવો જોઈએ. સરકારે હથીયારો લઈ લીધા, તેની આપણને હાલ જરૂર પણ નથી, પણ પોતાના રક્ષણને માટે હાથમાં લાકડી રાખવાની છુટ રહી છે, તો તેનો સદુપયોગ કરવો ! નહિ તો શેરીના કરડકણાં કુતરાંને મારી કાઢવા જેટલી હિંમત પણ આપણામાં રહેતી નથી. એજ પ્રમાણે વરસાદ, તાપ, વાયુ, ધૂળ, હીમ (દાર) વગેરેથી શરીરનું રક્ષણ કરવા માટે છત્રી ઓઢવાની પણ આર્ય વૈદ્યોએ ભલામણ કરી છે. વળી તેને માંગલિક કહેલી છે ! હાલમાં હાથની શોભા માટે જીંદી જીંદી ફેશનની છત્રીઓ રાખવાનો ચાલ પડેલો છે. છત્રી માત્ર શોભા માટે નથી પણ રક્ષણ માટે છે, અને રક્ષણ પુરતોજ તેનો ઉપયોગ થવો જોઈએ.

### रात्रौ च भोजनं कुर्यात् प्रथमं प्रहरांतरे ।

### किंचिद्નं समभूयात् दुर्जनं तत्र वर्जयेत् ॥ ભાવપ્રકાશ.

રાત્રે પહેલા પ્રહરમાં જમવું ( અર્થાત્ મોડું જમવું નહિ ), તથા કાંઈકે ઉણું એટલે ઓછું જમવું અને ન પચે એવું ભોજન રાત્રે ખાવું નહિ. આ નિયમ આપણે કેટલા પાળીએ છીએ ? બિચારા કેટલાક લોકોને હાલમાં દિવસે સુષુ ખાવાની કુરસદ મળતી નથી, તેથી તેઓ દિવસે નારતા પાણીથી કે સાદા ખોરાકથી ચલવી લે છે ને રાત્રે પૂર્ણ ભોજન ઉડાવે છે. વળી વિભાવતના લોકોની નકલ કરીને ઘણા સાહેબો મીઠાસા અને ચા પાટીઓ અને ખાણીઓ અને હોટલોની ધમાધમ રાતના દશ ખાર વાગે ઉડાવે છે ! પણ આયુર્વેદ તો તેમ વર્તવાની ના પાડે છે.

### त्रिभस्त्रिभिरहोभिर्हि समेयात्ममदां नरः ।

### अन्येष्वृतुषु धर्मं तु पक्षात् પક્ષાત્ વ્રજેદ્બુધઃ ॥ ભાવપ્રકાશ.

સમજી પુરૂષે (ઉનાળા સિવાય) બીજા ઋતુઓમાં ત્રણ ત્રણ દિવસે સ્ત્રી પાસે જવું અને ઉનાળામાં, ગરમીના દિવસોમાં પંદર પંદર દિવસે સ્ત્રી પાસે જવું. આ નિયમ કોણ પાળે છે ? છાતી ઉપર હાથ મુકીને તમે તમારા અંતઃકરણની સાક્ષીથી કહો કે તમે આયુર્વેદની આ આજ્ઞા ઉપર રોજરોજ પગ મુકતા નથી શું ? અને તેમ છતાં તમે નિર્બળતાની આશે નપુંસકપણાની ફરિયાદો કરો છો ! હાથે કરીને તમે નપુંસક બનેા છો અને પછી પુષ્ટીની દવાઓ માટે ફાંફા મારો છો ! આ નિયમ નિરોગી, બળવાન અને જીવાન માણસને માટે છે તો પછી રોગી, અશક્ત અને આધિડ-આલીસ વ્યાસ વર્ષની ઉપરના પુરૂષે સ્ત્રી સમાગમની કેટલી હદ રાખવી તેનો વિચાર તેમણેજ કરી લેવો.

**ઉપેયાત્પુરુષો નારીં સન્ધ્યયોર્ન ચ પર્વસુ ।**

**ગોસર્ગં ચાર્દરાત્રે ચ તથા મધ્ય દિનેપિચ ॥ ભાવપ્રકાશ.**

વળી દીવસ તથા રાતની સંધીમાં એટલે સવારે અને સાંજે, પુનઃ, અભાસ વગેરે પર્વના દિવસે, પાછલી રાતમાં, અર્ધરાત્રે (મધરાતે) તથા મધ્યાહ્ન (બપોર) સમયે સ્ત્રીસંબંધ કરવો નહિ. સ્ત્રીસેવન સંબંધી ખીજી પણ ઘણી આગામી છે; તેના મૂળ શ્લોકો મુકી દઇને માત્ર તેનો સારજ અત્રે આપીએ છીએ:—રજસ્વલા (દસ્તાનવાળી), ધૃમ્બા ન હોય એવી, ગર્ભવાળી, શરીરના રોગવાળી, તથા ગુણ જનનેન્દ્રિયના રોગવાળી, એવી સ્ત્રી પાસે જવું નહિ. કેમકે એ બધી સ્ત્રીઓના સંબંધથી તેજ, બળ તથા આયુષ્યનો ક્ષય થાય છે, ગર્ભને પીડા થાય છે, અને રોગ થાય છે. વળી અતિ જમ્બેલ, ચિંતાતુર, ભૂખ્યો, અંગે પીડાવાલો, તરસ્યો, બાળક (સોળ વર્ષની અંદરનો), સીતેર વર્ષની ઉપરનો વૃદ્ધ, ગ્રાસપે-સાબની હાજતની પીડાવાળો, એટલા પુરૂષોએ સ્ત્રી પાસે જવું નહિ, કેમકે તેથી વીર્યની હાની તથા વાયુના રોગ થાય છે, અને રોગીને પેટમાં દરદ, બરોલની ગાંઠ, મૂર્છા તથા મૃત્યુ પણ થાય છે.

**આયુઃ ક્ષય મયાઙ્ગર્તા પ્રથમે દિવસે સ્ત્રિયં ।**

**દ્વિતીયોપિ ન વૈ રત્યૈ વ્રજેદતુમર્તી તથા ॥ ભાવપ્રકાશ.**

પુરૂષે ઋતુવાળી સ્ત્રી પાસે જવું નહિ કેમકે તેથી આયુષ્યનો ક્ષય થાય છે. દસ્તાનના પહેલા દિવસો છોડીજ દેવા જોઇએ, અથવા દસ્તાન દેખાય ત્યાંસુધી સ્ત્રીસંબંધથી દૂર રહેવું જોઇએ. જો આ જો દિવસે સંબંધ થાય અને ગર્ભ રહે તો તે ગર્ભ જનનમા પછી જીવે નહિ. દસ્તાનને ત્રીજો દિવસે જો ગર્ભ રહે તે થોડા આયુષ્યવાળો તથા શરીરે ખોડાવાળો થાય; માટે રજોદર્શનના દિવસથી ઉત્તરોત્તર છોડેના દિવસો ગર્ભાધાન માટે પસંદ કરવા, એટલે દસ્તાનના ચોથા દિવસથી સોળ દિવસ સુધીના દિવસો ઉત્તમ છે. હાલમાં સ્ત્રી સેવન કાંઇ સારાં બાળકો પેદા કરવા માટે થતું નથી પણ માત્ર વિષયવાસનાને તૃપ્ત કરવા અક્ષલ અને આંખો બંધ કરીને થાય છે, એટલે આ નિયમો કયાંથી પળે ?

**નિયતં દિવસેઽતીતે સંકુચત્યંબુજં યથા ।**

**ઋતૌ વ્યતીતે નાર્યાસ્તુ સૈવ સંવ્રિયતે તથા ॥ સુશ્રુત.**

દિવસ વીત્યાથી જેમ કમળ સંકોચ પામે છે તેમ સ્ત્રીનું ગર્ભસ્થાન પણ ઋતુના દિવસો (૧૬ રાત્રી) વીત્યા પછી સંકોચ પામે છે, એટલે કમળ ખીડાઇ જાય છે, જેથી ખીજા પખવાડીયામાં ગર્ભ રહેતોજ નથી. હવે ગર્ભિણી સ્ત્રીએ પાળવાના થોડા નિયમો કહેવામાં આવે છે:—

**ગુર્વિણી નતુકુર્વીત યાનસ્યા રોહણં તથા ।**

**વ્યવાયં ચ ન સેવેત ન કુર્યાદિતિ તર્પણં ॥—ભાવપ્રકાશ**

ગર્ભવાળી સ્ત્રીએ વાહન (થોડાગાડી, વગેરે) ઉપર બેસવું નહિ, પુરૂષસંગ કરવો નહિ તથા અતિ ખાવું પણ નહિ. ખીજા નિયમો ધણું કરીને મધુર (મીઠાસવાણું),

રિતગ્ધ (લુપ્ત નહિ એવું), ત્રિય, નરમ, હલકું, સારી રીતે પકાવેલું અને અગ્નિ વધારનાર ભોજન કરવું. વળી બહુ તાણીને બોલવું નહિ, ગર્ભનાથ પામે એવું એક પણ આચરણ કરવું નહિ, તથા ગર્ભને ધન થાય એવી રીતે શરીરને ચોળાવવું ચંપાવવું નહિ. અર્થાત્ ગર્ભવાળી સ્ત્રીના શરીરમાં કે બહાર જેટલી ક્રિયા થાય તથા પીડા થાય તે સર્વની અસર ગર્ભમાનાં બાળકને પહોંચે છે.

**મિથ્યા ચારાત્મતિકાયા યો વ્યાધિ રૂપજાયતે ।**

**સકુચ્છ્રસાધ્યોઽસાધ્યો વા ભવેત્તત્પ્રધ્યમાચરેત્ ॥ ભાવપ્રકાશ.**

પ્રસવ થયા પછી સુવાવડમાં પણ ઘણી સંભાળ રાખવાની છે. તે સંબંધમાં આયુર્વેદ કહે છે કે સુવાવડી સ્ત્રીએ હિતકારક એટલે ક્ષાયદો કરે એવો આહાર વિહાર રાખવો. મહેનત, મૈથુન (પુરુષ સંબંધ), ક્રોધ, દંડા પદાર્થો, તથા ટાઢ એટલી વાતાથી સુવાવડીનો બચાવ કરવો કેમકે ઉપલા શ્લોકમાં જણાવ્યા પ્રમાણે અયોગ્ય આહાર વિહારથી તેને જે વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે તે મુશ્કેલીથી મટે છે, અથવા અસાધ્ય વ્યાધિ થાય છે. ચાર માસ સુધી સુવાવડી ગણાય, માટે ચાર માસ સુધી નિયમો પાળવા જોઈએ. આજકાલ લોકો એટલા બધા બેદરકાર બન્યા છે કે સુવાવડીના ખાટલો ઉપડયો કે ગમે તે કામ કરવા મંડી જાય છે, ગમે તે ખાવા મટે છે, નદીના દંડા પાણીમાં નાવા લાગે છે, અને તેના મૂર્ખ ધણીઓ પણ ધીરજ રાખી તેને વિશ્રાંતિ લેવા દેતા નથી ! હવે નાનાં ધાવણાં બાળકોના રક્ષણ માટે આયુર્વેદ શું આજ્ઞા કરે છે, તે જુઓ:—

**મિથ્યાહાર વિહારિણ્યા દુષ્ટા વાતાદયઃ સ્ત્રિયાઃ ।**

**દુષ્યંતિ પયસ્તેન શરીરે વ્યાધયઃ શિશ્નોઃ ॥ ભાવપ્રકાશ.**

અહિત આહાર તથા અયોગ્ય રીતે વિહાર ( નહાવું, બેસવું, ઉઠવું, પુરુષ સંબંધ, વગેરે ) કરવાથી સ્ત્રીનું ધાવણ બગડે છે અને તેથી બાળકના શરીરમાં રોગ થાય છે. આજકાલ એવું જોવામાં આવે છે કે નાનાં ધાવણાં બાળકો માંદાં પડે છે એટલે તેનાં ચિતાપુર માઆપ વૈદો કે ડાક્ટરો પાસે તેમને દવા કરાવવા લાઇ જાય છે, અને તેઓ ભાડાના ઉપચારકો બીજી સલાહ આપવાની તરફ નહિ લેતાં દવાની પડીકરીઓ વાળી આપે છે, પણ ધવરાવનારી માનું ધાવણ બગડવાથી બાળકનું દરદ થયું છે તેનો વિચાર થતો નથી કે તેનો અટકાવ થતો નથી. આવો ઘણો ગોટાળો ચાલ્યો છે, સંકેતે ૭૫ બાળકો માના બગડેલા ધાવણથી જ માંદા પડે છે, માટે ધાવણું બાળક માંદું પડે એટલે તપાસ કરવો કે તેની માથી તો કાંઈ કુપ્રત્ય થયું નથી, અથવા તેનું ધાવણુ તો બગડ્યું નથી ? અવશ્ય તેમાં જ ગડબડ થયેલી હોય છે. બીજા નીચેના-ધાવણની પરીક્ષા-જે ધાવણુ પાણી સાથે મળી જાય, ખસખસ રંગ વગરનું નિર્મળ, તાંતણા વગરનું, પાતળું, ઘોળું, તથા ઠંડું હોય તે ધાવણુ શુદ્ધ તથા નિરોગી જણવું. સ્ત્રીઓ ! માતાઓ ! તમે તમારાં બાળકોને રોજ ધણાં હેતથી ધવરાવો છો, પણ જે ધવરાવો છો તે અમૃત છે કે તેમાં કાંઈ વિકાર-વિષ મળેલ છે તેનો કદિ પણ વિચાર કરો છો ? કદિ પણ તમે તમારા ધાવણું પરીક્ષા કરી જુઓ છો ? કદિ નહિ !

હવે ધાવ અથવા ધવરાવનારી સ્ત્રી કેવી જોઈએ તે વિષે કહેલું છે:—ધાવ સારા વર્ણની (શરીરનો વર્ણ રોગ વિનાનો હોવો જોઈએ), મધ્યમ ઉંમરની (અહુ જુવાન નહિ, નેમ ધરડી પણ નહિ), શાંત સ્વભાવની, આનંદી, ચોખા ધાવણવાળી, સારા કુળની, બાળક ઉપર પ્રીતિ રાખનારી, થોડામાં સંતોષ રાખનારી, તથા બાળકને પોતાના પુત્ર સમાન ગણનારી જોઈએ; પણ નિરંતર શોક કરનારી, દુઃખી, રોગી, અતિ ઉંચી કે અતિ ઠીંગણી, અહુ જાડી, ગમે તે ખાનારી, એવી ધાવ નહિ રાખવી, પણ અફસોસ આજ માતાઓ પણ એવા ગુણવાળી ક્યાં છે? ધણી માતાઓ નિરંતર શોક કરનારી કે કોંધી, દુઃખી, રોગી, અગડેલા ધાવણવાળી, સ્વચ્છંદપણે ગમે તે ખાનારી, અને બાળકોને રોતાં કંકળતાં ધવરાવનારી દેખીએ છીએ! તેઓને સમજ નથી કે ધાવણદ્વારાએ માતા આ સર્વ રોગ, દોષ તથા ગુણો પણ બાળકમાં ઉતરવાના છે. અહો! આ મોટું મહત્વનું શાસ્ત્ર છે, પણ તે આપણે છેક ભૂલી ગયા છીએ.

તદેવ યુક્તં મૈષઙ્યં યદારોગ્યાય કલ્યયતે ।

સ ચૈવ મિષજાં શ્રેષ્ઠો રોગેભ્યો યઃ પ્રમોચયેત્ ॥

ચરક સંહિતા.

જે આરોગ્ય (તંદુરસ્તી) આપે એજ ખરું ઔષધ, અને જે રોગથી મુકાવે તેજ ઉત્તમ વૈદ્ય જાણવો. આ નિયમ વૈદ્યો માટે છે, પણ પરીક્ષા કરવી એ લોકોનું કામ છે. આરોગ્ય આપનાર ઔષધો તરફ આજકાલ ઘણા થોડા લોકોની દૃષ્ટિ જાય છે. આજ તો જાહેરખબરોની દવાઓ તરફ અને શક્તિમાન બની જવા તરફ લોકોની ત્રુટિ દોડી છે, અને તેથી ઔષધોના બનાવનાર કાણુ અને કેવા છે અને ઔષધો કેવાં છે તેનો કાણુ તપાસ કરે છે!

ગુરોરધોતાસ્વિલ વૈદ્યવિદ્યઃ । પીયૂષપાણિઃ કુશલ ક્રિયાસુ ॥

ગતસ્પૃહો ધૈર્યધરઃ કૃપાલુઃ । શુદ્ધોઽધિકારી મિષગીદશઃ સ્યાત્ ॥

લોલિંબરાજ.

વૈદ્ય કેવો હોવો જોઈએ!—ગુરુ પાસેથી સમગ્ર વૈદ્યવિદ્યા શીખેલ હોય, ક્રિયામાં કુશળ, નિર્લોભી, ધીરજવાન, દયાળુ, શુદ્ધ અંતઃકરણવાળો, પવિત્ર (કેટલાક મોટા મોટા કહેવાતા ડાક્ટરો કે વૈદ્યો પોતાના સ્વાર્થ માટે દરદીને ઝેર આપવા તૈયાર! મરણ વખતની મેશુદ્ધિમાં વીલો કરાવી લાઘુ ગિચારી બાળવિધવાને રખડાવવાના પ્રયત્નોમાં તૈયાર! અરે ખોટાં વીલોમાં પૈસા લાઘુ સાક્ષી આપવામાં પણ તૈયાર! એવા પવિત્ર નહિ હો!) એવાજ વૈદ્ય દરદીને ઔષધ આપવાને લાયક છે. હાલમાં અખિલ વૈદ્યવિદ્યામાં કુશળ અને સંપૂર્ણ ક્રિયાકુશળ વૈદ્યો કે ડાક્ટરો અહુ થોડા છે, પણ અમે ધારીએ છીએ કે જો વૈદ્ય કે ડાક્ટર દયાળુ, પવિત્ર અંતઃકરણનો અને નિર્લોભી હોય તો બાકીની અપૂર્ણતા ઢંકાઈ જાય છે અને એવાજ વૈદ્યોનો કે ડાક્ટરોનો આશ્રય મેળવવો એ દરદીઓએ સમજવાનું છે.

જાતમાત્ર ચિકિત્સ્ય સ્યાન્નોપેક્ષ્યોઽલ્યતયાગદઃ ।

વહ્નિ શત્રુ વિષૈસ્તુલ્યઃ સ્વલ્યોઽપિવિકરોત્યસૌ ॥

માત્રપ્રકાશ.

રોગ ઉત્પન્ન થાય કે તરતજ તેનો ઉપાય કરવો. થોડું દરદ જાણીને તે વિષે ગદ્ગદતામાં રહેવું નહિ; કેમકે અગ્નિ, શત્રુ તથા ઝેરની પેઠે તે વધી જાય છે.

**પથ્યેऽસતિ ગદાત્તૈસ્ય કિમૌષધં નિષેવણૈઃ ।**

**પથ્યે સતિ ગદાત્તૈસ્ય કિમૌષધંનિષેવણમ્ ॥**

રોગી પરહેજ ન પાળે તો તેને ઔષધ ખાવાથી શું લાભ છે ? અને તે પરહેજ પાળીને વર્તે તો તેને ઔષધની પણ શું જરૂર છે !

આ સર્વ આગ્રાઓ ફરી ફરીને વાંચો અને તે પ્રમાણે વર્તો, અને તેથી તમારામાં આરોગ્ય, આયુષ્ય, ખજા, યુદ્ધિ તથા સદાચારોની વૃદ્ધિ થાય અને આ દેશનો પણ તેથી સત્વર ઉદય થાય, એજ અમારી ઇચ્છા છે.

## ત્રયૈષણા—પ્રાણૈષણા, ધનૈષણા, પરલોકૈષણા.

( ત્રણ પ્રકારની અભિલાષાઓ યાને ઇચ્છાઓ )

**इह खलु पुरुषेणानुपहतसत्त्वबुद्धि पौरुषपराक्रमेण हितमिहचामुष्मिमिह**

**लोके समनुपश्यता तिस्र एषणाः पर्यैष्टव्या भवन्ति. “ चरक. ”**

પ્રાચીન આર્યો અને તેમના આચાર્યો તથા ઉપદેશકો કેવળ ત્યાગી કે વિરાગી નહોતા. તેઓ કુશળ વ્યાવહારિક હતા. પણ વ્યવહારમાંથી પરમાર્થ કેમ સાધવો અથવા આ લોકમાંથી પરલોકની સિદ્ધિ શી રીતે કરવી, તે સંબંધી વિચારોમાં તેઓ ધણજા ઉડા ઉતર્યા હતા. આ વાતની સાખીતીના પ્રમાણો એક નથી પણ અનેક છે. આયુર્વેદના પ્રાચીનમાં પ્રાચીન ગ્રંથ ચરકના સૂત્રસ્થાનના અગીયારમાં અધ્યાયનું ઉપલું આરંભનું વાક્ય પણ એજ વાતનો પુરાવો આપે છે. એ વાક્ય એમ જણાવે છે કે આ સંસારમાં હરકોઇ પુરૂષને ઉચિત છે કે ઉત્સાહ ભરેલા મન, યુદ્ધિ, પૌરૂષ તથા પરાક્રમ વડે ત્રણ વસ્તુની અભિલાષા-ઇચ્છા રાખવી, કે જે અભિલાષાઓ આલોક તથા પરલોક અને ઠેકાણે કામની છે. આ ત્રણ અભિલાષાઓ અનુક્રમે પ્રાણૈષણા, ધનૈષણા અને પરલોકૈષણા છે. ધ્યાન આપવું જોઇએ કે આમાં પહેલી ઐષણા એટલે ઇચ્છા “પ્રાણ” સંબંધી છે, બીજી “ધન” સંબંધી છે અને ત્રીજી અને છેલ્લી “પરલોક” સંબંધી છે. કેટલાક લોકોને એવું બોલવાની ટેવ હોય છે કે સૌ પોત પોતાના વિદ્યાનું મહત્વ વધારે છે તે પ્રમાણે વૈષ્ણવ-શાસ્ત્રવાળાએ પોતાનું મહત્વ વધારેલું છે, અને જ્યાં ત્યાં “પ્રાણરક્ષણ” અને “શરીર રક્ષણ” સંબંધી ગીતો ગાયો છે. આપ જરા ઉડા ઉતરી વિચારશો તો પ્રાણરક્ષણ વિના કે શરીર રક્ષણ વિના આપણી હયાતીજ ક્યાં છે ? અને જ્યાં હયાતીજ નથી ત્યાં ધન અને પરલોકની પ્રાપ્તિનો સંભવ જ ક્યાં છે ? પ્રાણત્યાગની સાથેજ સર્વ ઇચ્છાઓ, સર્વ મનોરથો અને સર્વ વસ્તુઓ પ્રાપ્ત કરવાના પ્રયત્નો ઉપર ઢાંકણું દેવાઇ જાય છે. પ્રાચીન વૈષ્ણવ આચાર્યોએ એટલાજ માટે પ્રાણૈષણાને પ્રથમ સ્થાન આપ્યું છે. અને આજના વિદ્વાન વૈષ્ણવ આચાર્યો-તપ્તીઓ પણ શરીર રક્ષણને પ્રથમ સ્થાન આપે છે, માટે નિરોગી



માણસોએ પોતાના નિરાગીપણાનું નિરંતર રક્ષણ કરવું જોઈએ અને રોગી માણસોએ રોગોની શાંતિ કરવી જોઈએ. પ્રાણુનું રક્ષણ કરવાથી દીર્ઘ આયુષ્ય પ્રાપ્ત થાય છે અને દીર્ઘ આયુષ્ય થવાથી આલોકકામાં અનેક સુકૃત્યો કરીને પરલોકની પ્રાપ્તિ કરી શકાય છે. સંસારના સુકૃત્યોમાં ધનની જરૂર પડે છે, માટે ધનની પણ પ્રાપ્તિ કરવી, અને ધનપ્રાપ્તિની ઇચ્છા એ પણ એક ઉત્તમ ઇચ્છા છે. પણ તે ધન નિર્દિષ્ટ અથવા પાપના કામ કરીને મેળવવું નહિ, એટલુંજ નહિ પણ જીવનને હાનિ-નુકસાન પહોંચાડીને ધન પ્રાપ્તિ પાછળ મંડવું નહિ એમ પણ મહાનુભાવ ચરકાચાર્ય કહેવાને ચુક્યા નથી. “પરલોક” સંબંધી અભિલાષાના વર્ણન ઉપર આવતાં મહાત્મા ચરક શંકાશીલ પુરૂષોની શંકાઓનું સમાધાન કરે છે. આંહી પુનર્જન્મનો અંગેડો ઉત્પન્ન થાય છે. મૃત્યુ પછી ફરી જન્મ થાય છે કે નહિ અને થાય છે તો તે કેવી રીતે થાય છે તેને માટે પૃથ્વી ઉપર ધણા લોકોને શંકા છે. પુનર્જન્મ પ્રત્યક્ષ નહિ હોવાથી તેનો કાંઈ પ્રત્યક્ષ પુરાવો તો છે નહિ અને તેથી શંકાશીલો નારતીક મતમાં ઉતરી પડે છે. ધણા લોકો શાસ્ત્ર તથા શ્રુતી ઉપર આધાર રાખીને પુનર્જન્મને માને છે પણ કોઈ માતૃપિતાનેજ જન્મ આપનાર માને છે. કોઈ કોઈ લોકોનો એવો પણ અભિપ્રાય છે કે જીવ સ્વભાવથી ઉત્પન્ન થાય છે. નેચરાલિસ્ટ લોકોનો આ વર્ગમાં સમાવેશ થાય છે. કોઈ કહે છે કે જીવનો નિર્માણ કરનાર કોઈ બીજો છે અને કોઈ કોઈ એમ પણ કહેતા જણાય છે કે જીવ પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે ઉત્પન્ન થાય છે. આ બધાં મતવાદીઓને ઉત્તર આપીને પુનર્જન્મની તથા પરલોકની સ્થાપનાનો આ અધ્યાયમાં પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે, જે વિષે વિસ્તારથી બીજી વખતે કહેવામાં આવશે.

મહાનુભાવ ચરકાચાર્ય આ ત્રણ ઐષણમાં પ્રાણૈષણને પ્રથમ મુકે છે અને ધનૈષણને બીજે નંબરે મુકે છે તે કેવળ વાસ્તવિક છે. પ્રાણુનું રક્ષણ કરતાં કરતાં ધનપ્રાપ્તિ કરવી અથવા જે ધનપ્રાપ્તિમાં પ્રાણુની હાનિ થતી હોય એવી ધનપ્રાપ્તિનો પ્રયાસ છોડી દેવો જોઈએ, પણ આજકાલ જગતમાં મીટીરીયાલીસ્ટ-જવાદી પાશ્ચિમાત્ય લોકોમાં ધનની પૂજા વધી પડી છે અને તેઓ કોઈપણ વસ્તુના ભોગે ધનનો સંગ્રહ કરવાની ધૂળ ધાલવા લાગ્યા છે. ધનપ્રાપ્તિને માટે તેઓએ એવા ધંધાઓ શોધી કાઢ્યા છે અને એવી તો કર-પીણ ચુકિતઓ કામે લગાડ્યા માંડી છે કે તેમના એ ધંધાને અંગે પૃથ્વી ઉપરના મનુષ્યોના પ્રાણુનો મોટો ભોગ અપાય છે. ધનપ્રાપ્તિ પછવાડે આટલી બધી ધૂળ ધાલવાની ઐષણ એટલે મનોરથો વધી પડવાનું કારણ એવું પણ હોવું જોઈએ કે તેઓનો મોટો ભાગ પુનર્જન્મને માનતો નથી અને આ સંસારનો વૈભવમાંજ સર્વ વૈભવ માને છે; આટલાજ માટે ભગવાન ચરક મુનીએ આ અધ્યાયમાં પુનર્જન્મની સ્થાપના કરવાનો પ્રયાસ કરેલો છે. તેમના કહેવાનો ભાવાર્થ એવો છે કે ધનપ્રાપ્તિ એવી રીતે કરો કે જેથી તમારા કે અન્યના પ્રાણને હાનિ પહોંચે નહિ, એટલુંજ નહિ પણ પ્રાણી માત્રના પ્રાણુની ઉન્નતિ થાય એમ કરો. આજકાલ પૃથ્વી ઉપર કાપડની મીલો અને બીજાં કારખાનાઓ લાખો અને કરોડો રૂપિયાની પ્રાપ્તિ કરે છે એ વાત ખરી છે, પણ શું એ ધંધાઓ લાખો મીલમજુરોના અને ગરીબ કામ કરનારાઓના પ્રાણુનો ભોગ લેતા નથી ? ઉપલક દૃષ્ટિથી તો આપણને એમ લાગે છે કે તેઓ એટલા માણસોને રોજ આપીને નલાવે છે, પણ મીલોમાં અને કારખાનાઓમાં કામ કરનારા મજુરોની જીંદગી ટુંકી થાય છે. એ વાત શારીરશાસ્ત્રના નિયમોથી સિદ્ધ થઈ ચુકી છે અગર સિદ્ધ નહિ થએલ હોય તો તે હવે

સિદ્ધ થવાનું છે. જેટલા મનુષ્યો રૂના કારખાનામાં કામ કરે છે એટલાજ બીજા મનુષ્યોને એક રેંટીયા ઉપર કામ કરવા બેસાડે અને પછી જુઓ કે બન્ને વર્ગના મનુષ્યોની જીંદગીમાં કાંઈ ફેર પડે છે કે નહિ !

જે જાહોજલાલી પ્રાણીઓના પ્રાણનું રક્ષણ કરવાને બદલે તેમના પ્રાણને ટુંકા કરે કરે તેને જાહોજલાલી શા માટે ગણવામાં આવે છે, તેની અમને સમજ પડતી નથી ? જે સંસારમાં મનુષ્યોના મોટા ભાગ રોગી અને અસ્વ આયુષ્યવાળો છે તે સંસારમાં બીજી બધી જાહોજલાલી એક સોજવાળા રોગી અને જાડા માણસના શરીર જેવી છે. આજ-કાલ દુનિયામાં એવા ધંધાઓ ચાલે છે કે જેઓ આજે ઘોડાગાડીએ બેસીને ફરતા હોય છે, તેઓ પણ કાલે શું બનશે તેની મોટી ફિકરમાં હોય છે અને એક રાતમાં સેંકડો મનુષ્યો રાજમાંથી રંક જેવા બનીને પાયમાલ થાય છે. મહાત્મા ચરકમુની કહે છે કે એવા ધંધાઓ નહિ કરવા કે જેમાં તમારા પ્રાણ નિરંતર ચિંતા અને જોખમમાં રહેલા હોય, એવા માણસો પરલોકને એટલે ઉત્તમ ગતિને શી રીતે પામી શકે ?

વળી જે લોકો અપ્રમાણિકપણે ધંધા કરવાવાળા છે તેમને પુછો કે તેમને નિરાંતે ઉઘ આવે છે ? જે રાજ્ય અધિકારી લોકો રૈયતની પાયમાલી કરીને પોતાનાં ઘર ભરે છે તેમને પુછો કે તમારું અંતઃકરણ તમને નિરંતર “પાપી”, “પાપી” કહીને દબા આપ્યા કરતું નથી ? જે લોકો બીજાઓનું અન્યાયપણે કે જોરજુલમથી છીનવી લઇને ઉજળા હાજોવા કરે છે તેમને પુછો કે તમે મોટા હાજો, એવું તમે તમારા અંતઃકરણ વડે શું નથી જાણતા ? આરોગ્યતાનું રક્ષણ કરવાવાળા અને નિર્દોષ અથવા થોડા દોષવાળા બે કોઈ ધંધા હોય તો તે બેમાંથી એક પશુપાલનના ધંધા છે, કે જે ધંધાવડે પ્રાચીન આર્યો બહુજ સુખી, બહુજ સંતોષી અને બહુજ સદાચારી જીંદગી ગુમરતા હતા.

આ બધી વાતોનો તાત્પર્ય એ છે કે ગમે તે ધંધો કરો કે ગમે તે નોકરી કરો પણ તે નિર્દોષપણે કરો. એવું કામ કરો કે જેથી તમારા કે બીજાના પ્રાણને હાનિ ન પહોંચે; અને પ્રાણને હાનિ કેવી રીતે પહોંચે તથા પ્રાણનું રક્ષણ કેવી રીતે થઈ શકે, એ વાતો જાણવી, એ વૈષ્ણકશાસ્ત્ર છે, અને એવી વાતોને સમજાવે એજ પ્રાણાચાર્ય કહેવાય છે. પ્રાણને હાનિ ડગલે ડગલે પહોંચે છે. માત્ર ખુન કરવામાંજ પ્રાણહાનિ છે એમ સમજવાનું નથી. બીજાને ગાળ દઇને કે દગીને પણ આપણે તેનું દીલ દુઃખથીએ છીએ અને એટલા પ્રમાણમાં આપણે તેના પ્રાણની હાનિ કરીએ છીએ; તેની સાથે આપણા પ્રાણની પણ હાનિ થાય છે, કેમકે બીજા પ્રાણીને આપણે કરેલા અન્યાયથી કે આપણે દુઃખથી આપણા નિર્મળ અંતઃકરણ મારફત આપણા પ્રાણ ઉપર પણ અસર થવા વિના રહેતી નથી. આમ ઉભય રીતે આપણે આપણાં કૃત્યોથી આપણા પ્રાણનું રક્ષણ કરવાની જરૂર છે અને આ વિચાર આપણને સદાચારના રસ્તા ઉપર દોરી જાય છે અર્થાત્ તમામ સદાચાર આપણા પ્રાણનું રક્ષણ કરવાવાળા છે. આ પ્રમાણે પ્રાણનું રક્ષણ કરવામાં જે ધનની જરૂર પડે છે તે ધન પ્રમાણિકપણે અને નિર્દોષ ધંધાથી કે નિર્દોષ ચાકરીથી પેદા કરેલું હોવું જોઈએ એમ અનાયાસે સિદ્ધ થાય છે.

વળી પ્રાણ અનન્ય રીતે રહે છે, અને તેથીજ તેનું નામ પ્રાણ (તેમાં “અન” ધાતુ છે) છે. આ અન પણ પ્રાણને ઉત્તમ પ્રકારે પોષણ કરવાવાળું અને દોષ વિનાનું

હોવાું જોઈએ. પ્રાણ એટલે શરીરને ધારણ કરનાર તત્વ. પ્રાણ પાંચ પ્રકારનો છે, જેને વૈદકશાસ્ત્ર “વાયુ” નામથી પણ ઓળખાવે છે. શરીરમાં એવા પાંચ પ્રકારના વાયુ છે જે શરીરને ધારણ કરી રહ્યા છે. એ પાંચમાનો કોષપણ વાયુ બગડે છે તેથી અનેક રોગો થાય છે જેનું વર્ણન હવે પછી કરવામાં આવશે. આ પાંચે વાયુ (પંચપ્રાણ)ને યથોચિત પોષણ આપવાનો નિરંતર પ્રયાસ કરવો જોઈએ અને તેથીજ બોજન વખતે પ્રથમ એ પાંચ પ્રાણનું સ્મરણ કરીને પાંચ આહુતિઓ મેંમાં મૂકવાનો ચાલ પડેલો છે. એ ચાલ એવું બતાવે છે કે દરેક માણસે બોજન લેતી વખતે સ્મરણ રાખવું જોઈએ કે હું મારા પાંચે પ્રાણના પોષણ માટે અનાહાર કરું છું અને એમાંના એકે પણ પ્રાણને તુકશાન પહોંચે એવું અન્ન મારે પેટમાં નાખવું નહિ.

## જેના શરીરમાં દોષ તેનાં કૃત્યોમાં પણ દોષ.

અમે ધણી વખત જણાવી ગયા છીએ કે શરીરના રોગો એ શારીરિક પાપો છે અને મનના દોષો એ માનસિક પાપો છે. તાવ, ઝાડો, ખાંસી, એ શરીરના પાપો અથવા રોગો છે અને અસત્ય, અપ્રમાણિકપણું, ધૃત્વી, દગો ઇત્યાદિ મનના વિકારો અથવા રોગો છે. આ બંને પ્રકારનાં પાપોને પરસ્પર સંબંધ છે. માત્ર શરીરનાં દરદો એજ રોગ છે એમ નથી. દુનિયામાં જેટલાં દુરાચરણો અને અનીતિ જેવામાં આવે છે તે પણ દરદોજ છે અને વૈદકશાસ્ત્રની ખરી નેમ પણ એજ છે કે, માણસોએ એ બંને પ્રકારના દરદોમાંથી અથવા દોષોમાંથી મુક્ત રહેવું. એટલા માટેજ વૈદકશાસ્ત્રમાં શારીરિક દોષો—વાતપિત્ત કફ—અને માનસિક વૃત્તિઓ—સત્ય, રજ, તમ—તેને સમાન અવસ્થામાં રાખવાની ભલામણ કરવામાં આવી છે. જેથી માણસ એક માણસ તરીકે પોતાનાં કર્તવ્યો સમજી શકે, ખીજા માણસો પ્રત્યે પોતાની ફરજોને જાણી શકે અને એ ફરજો નહીં જાણવાને લીધે દુનિયામાં હાલ સ્વાર્થ—કપટ—દગો અને અપ્રમાણિકપણાનું રાજ્ય ચાલી રહ્યું છે, તેમ થવા ન પામે. અર્વાચીન કાળના સુધરેલા ગણાતા વૈદકશાસ્ત્રમાં આવી કાંઈ નેમ રાખવામાં આવી હોય એમ જણાતું નથી અને ડક્ટરો પોતાના ઉપચારમાં બહુભાગે શારીરિક દરદોના ઉપચાર કરીને વેગળા રહેતા જણાય છે. અમેરિકા ખંડ કે જે સર્વ શોધો અને અખતરાઓની રંગભૂમિ ગણાય છે. ત્યાંની એક વૈદક કોલેજના પ્રેફેસરનું આ વાત તરફ લક્ષ્ય ખેંચાયું છે અને તે કોલેજમાં વિદ્યાર્થીઓને એ ધોરણે કેળવવામાં પણ આવે છે, એવું સાંભળ્યું છે.

વૈદકશાસ્ત્રની ધારણા માણસોને શારીરિક રોગોમાંથી મુક્ત કરવાનીજ નથી પણ તેમને સદાચારી અને સદયુષી બનાવવાની છે, કે જે સ્થિતિ મળ્યા પછીજ માણસ આ દુનિયા છોડી ગયા પછી વધારે ઉંચું સ્થાન મેળવી શકે છે. સદાચારી માણસોજ ઉંચી દુનિયાને અથવા ઉંચા સ્થાનને પાત્ર બને છે, આ વાત સર્વમાન્ય છે; પણ સદાચારી થવાને માટે માણસે શરીરથી અને મનથી નિરોગી—પવિત્ર થવાની જરૂર છે. જે લોકો સદાચારી નથી તેમને નિરોગી કહેવાની અમે ના પાડીએ છીએ. જેઓ દુરાચારી છે, જેઓ સ્વાર્થ લખે છે, જેઓ દેશદ્રોહી છે, જેઓ દગલબાજ છે, અને જેઓ કાપટ્ય તથા અસત્યથી ભરેલા છે તેઓ મહારોગી છે. શરીરમાં વાત—પિત્ત—કફ ત્રણેની જરૂર છે

પણુ જો તેમાંની એક વસ્તુ પોતાના ધર્મથી અથવા પોતાના સ્થાનથી બ્રષ્ટ થાય તો તે એજ ઉપયોગી વસ્તુ રોગનું કારણ બને છે. સત્વ, રજ, અને તમ, એ ત્રણ ગુણની પણ જરૂર છે. પણ તે ત્રણે વૃત્તિઓનો યોગ્ય સ્થાનમાં ઉપયોગ થાય ત્યાંસુધી તે સુખદાયી થાય છે, પણ અયોગ્ય સ્થાને તેનો ઉપયોગ થાય ત્યાંસુધી તે સુખદાયી થાય છે, પણ અયોગ્ય સ્થાને તેનો ઉપયોગ થાય તો તે અનર્થ કરે છે. એક સાદા દાખલાથી આ વાત સમજાવે. મગજના લાડુમાં ઘી, સાકર, અને લોટ હોય છે. ઘી સત્વગુણી છે, સાકર રજોગુણી છે. અને લોટ તમોગુણી છે. પણ તે ત્રણે બીજે સમાન હોય અથવા ખાનારની પ્રકૃતિના યોગ્ય પ્રમાણમાં હોય તોજ તે મગજ ખાવાલાયક અને ફાયદાકારક થઈ શકે છે. જો ઘી વધી જાય તો જેમ લાડુ ખેરવાદ બની જાય છે તેમ માણસમાં સત્વગુણ હદ કરતાં વધી જાય તો તે માણસની હયાતી એક વ્યવહાર માણસ તરીકે નિરસ બની જાય છે. જો લાડુમાં સાકર વધી જાય તોપણ લાડુ ભાવતો નથી, તેમ માણસમાં રજોગુણ હદ કરતાં વધી જાય અને સત્વગુણને તથા તમોગુણને છેક છોડી દે તોપણ ખરાબી થાય છે; એવીજ રીતે લાડુમાં લોટ વધારે હોય એટલે લોટના પ્રમાણમાં ઘી તથા સાકર ઓછાં હોય તો તે લાડુ જેમ પેટમાં દરદ કે ઝાડો કરે છે તેમ માણસમાં તમોગુણ હદ કરતાં વધી જાય તો તેથી પણ નુકશાન છે, કેમકે તમોગુણ એ અજ્ઞાન કે અંધકારને આપવાવાળો છે. જીંદગીરૂપી લડાઈમાં જીત મેળવવામાં એ ત્રણે ગુણોની જરૂર છે પણ તે ત્રણે ગુણો યોગ્ય સ્થાને વપરાય તોજ. જેમ પ્રકૃતિ પ્રમાણે કોઈને ગળપણ વધારે જોઈએ છીએ, કોઈને ઘી વધારે માફક આવે છે અને વળી કઈ પ્રકૃતિવાળાને ઓછા ઘી વાળો ફોરો લાડુ પણ માફક આવી જાય છે, તેમ જીંદગીમાં માણસો પોતપોતાની ફરજને અંગે સત્વ, રજ, અને તમ એ ગુણોનો ઓછો વધતો અંગીકાર કરે છે. પોલીસખાતું અથવા લશ્કરી માણસોને બહુ સત્વગુણી થવું પોસાતું નથી, તેમ તમોગુણી થવું પણ નુકશાનકારક છે કેમકે તેમનું કાર્ય રજોગુણનું છે. જો તેઓ તમોગુણી થઈને આજાસ બની ઉંખ્યા કરે તો દુશ્મનોને હાથે જરૂર માર ખાઈ ખેસે. વળી તેઓ સત્વગુણી થઈ હથીઆર ઉપાડતાં દયા ખાય તોપણ તેઓ પોતાની ફરજ બજાવી શકે નહી. એક લશ્કરી માણસ તરીકે તેણે પોતાના કામમાં તત્પર રહેવું જાઈએ, પણ તેથી એમ નહોતજ દરે કે તેના હાથમાં હથીયાર મુકવાથી તેણે વગર કારણે નિર્દોષ માણસોનાં માથાં ઉડાવી દેવાં. રાજ્ય ચલાવવામાં પણ રજોગુણની જરૂર છે, પણ તેથી એમ નથી ઠરતું કે રાજ્ય એ અથવા રાજ્યકિય પુરૂષે એ સત્વગુણ-દયા, ઈન્સાફ, અપક્ષપાત-ઈત્યાદિ સદ્ગુણો અથવા સાત્વિક વૃત્તિઓને છોડી દેવા. ધંધારોજગાર અને વેપારમાં પણ રજોગુણ એટલે પ્રવૃત્તિની-કામમાં લાગ્યા રહેવાની જરૂર છે, પણ તેથી એવું નથી ઠરતું કે ધંધાદારી કે વેપારી માણસોએ પોતાના ધંધામાં પ્રમાણિકપણું છોડીને લોકોને-પોતાના ગ્રાહકોને છેતરવાની દગલખાજ કરવી. જેમ હાલમાં અનેક ધંધાઓમાં દગો ચાલ્યો છે તેમ. જેમ મગજના લાડુમાં, તેમ દરેક વ્યવહારમાં દરેક માણસે પોતાની ફરજ પ્રમાણે વર્તવું અને ફરજ પુરતોજ સત્વ, રજ કે તમોગુણનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. જેમ એક માણસની પ્રકૃતિને વધારે ઘીવાળા લાડુની જરૂર છતાં તે વધારે લોટવાળો લાડુ ખાય તો તેને જરૂર અજીર્ણ કે ઝાડો થાય છે, તેમ જે માણસનું કામ સત્વગુણનું છતાં તે ગુણ ખોઈ નાખીને જો તે રજોગુણી કે તમોગુણી બને છે તો તેને હાથે જરૂર અનર્થ થાય છે, એવીજ રીતે બીજા ગુણોનું સમજ

ભેલું. આ પ્રમાણે જેમ પ્રકૃતિ અને રચિ પ્રમાણે મગજમાં ઘી, સાકર અને લોટનો ઉપયોગ કરવાથી તે ગુણકારી થઇ શકે છે અને નહિ તો અવગુણ કરે છે, તેમ માણસ પોતપોતાના કામમાં તેને સોંપેલી ફરજ પ્રમાણે વર્તન ન કરે એટલે જ્યાં જે ગુણનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ ત્યાં નહીં કરતાં ન કરવાને ઠેકાણે ઉપયોગ કરે તો તેઓ પોતાનું તેમજ સમાજનું અહિત કરે છે. જે માણસોની પ્રકૃતિમાં આવેા વિવેક ભરેલો સારાસાર વિચાર નથી હોતો તેઓ પોતાના મનની સમાન સ્થિતિમાં હોતા નથી.

આટલા વિવેચનથી અમે એવું સિદ્ધ કરવા માગીએ છીએ કે, માણસોના કામ-કાજમાં અને વર્તનમાં જે ગડબડ ગોટા અને દુરાચરણ જોવામાં આવે છે તે દોષવાળા મનનું તથા દોષવાળા શરીરનું પરિણામ છે અને માણસોએ પોતાના ધંધામાં પ્રમાણિક અને વર્તનમાં સદાચારી થવાને માટે તેમણે પોતાના શરીર તથા મનને અવશ્ય કરીને પવિત્ર એટલે નિરોગી રાખવા જોઇએ; અને તેવું પવિત્રપણું તથા નિરોગીપણું પવિત્ર તથા નિરોગી ખાનપાન વડે પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. રોગ એટલે વિકાર કરવાવાળાં તામસી ખાનપાન માણસોને વિકારી એટલે દુર્ગુણી અને રોગી કર્યા વિના રહેતા નથી. આ વિકારી ખાનપાન એજ શરીરનું પાપ છે અને તેથી અમે આ લેખને મથાળે લખ્યા પ્રમાણે, જેમના શરીરમાં દોષ-વિકાર હોય છે તેમના ધંધામાં-વર્તનમાં-પણ પાપ હોય છે એવું સિદ્ધ થઈ શકે છે.

## કુદરતી આજ્ઞાઓ.

શારીરિક આજ્ઞાઓ અને નિયમો વિષે આપણે વારંવાર વિચાર કરીએ છીએ, પણ માનસિક આજ્ઞાઓ કે અંતઃકરણની શુદ્ધિનો આપણે ધણો થોડો વિચાર કરીએ છીએ. અંતઃકરણની શુદ્ધિ વિના શારીરિક દોષોનું નિવારણ થઇ શકતું નથી અને શારીરિક દોષો મનના વ્યાપાર તથા વૃત્તિઓને બગાડી દે છે. આમ પરસ્પરે સંબંધ છે. તમે શરીરે નિરોગી દેખાતા હો પણ જે તમારા કુટુંબમાં સ્ત્રી પ્રત્યે, માતાપિતા પ્રત્યે, ભાઇઓબહેનો પ્રત્યે, અને બીજાં મનુષ્યો પ્રત્યે જ્યાં જેવો જોઇએ એવો પ્રેમભાવ કે પૂજ્યભાવ ન રાખતા હો, સૌની સાથે કલેશ કરતા હો, તો તમે નિરોગી છો એમ અમે કહી શકતા નથી. તમે નિરોગી નથીજ, તમે મહારોગી છો માટે તમારા આ અંતઃકરણના મનના દોષો-રોગોનો પણ તમારે નિત્ય વિચાર કરવો જોઇએ. આપણે અત્રે કુદરતની એવી થોડી આજ્ઞાઓનો વિચાર કરીએ:—

૧ તમે તમારા પંડને ઝોળખો:—હું કોણ છું, ક્યાંથી આવ્યો છું, શા માટે આવ્યો છું, પાછું ક્યાં જવાનું છે, માફ કર્તવ્ય શું છે, હું શું કરી રહ્યો છું, ઇત્યાદિ પ્રશ્નો માણસોએ નિત્ય પોતાને પૂછવા જોઇએ, અને એમ પૂછી પૂછીને તથા ડાહ્યા માણસો પાસેથી શાસ્ત્રોથી અને કુદરતમાંથી પ્રાપ્ત થતા જ્ઞાનમાંથી દરેક માણસે પોતાના પંડને ઝોળખવો જોઇએ; એટલે માફ શરીર ધોળું છે કે કાળું છે, લાંબું છે કે ઠીંગણું છે, વાંકું છે કે સીધું છે, અથવા રોગી છે કે નિરોગી છે એટલુંજ જાણવું બસ નથી; એ

સ્થુલ શરીરની સાથે શરીરના પ્રાણ, મન, બુદ્ધિ વગેરે સુક્ષ્મ ભાગો કેવા છે, શું ક્રિયા કરે છે, અને તેઓ પોતાનું કાર્ય યથાવિધિ કરે છે કે નહિ, તેનો પણ નિત્ય વિચાર કરવો જોઈએ. આ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યા પછીજ માણસ પોતે પોતાના આત્માને ઝોળખે છે, અને આત્મા એ પરમાત્માનોજ અંશ હોવાથી પરમાત્મ સ્વરૂપને ઝોળખી શકે છે. આ પ્રમાણે આત્માને ઝોળખવા ઉપરાંત માણસોએ બહારનાં પ્રાણીઓ સાથે પોતાના સંબંધનો તથા પોતાના ધર્મનો પણ નિત્ય વિચાર કરવો જોઈએ. માણસ પોતે એકલો પૂર્ણ નથી. તે પરમાત્માનો એક અંશ છે માટે તે અપૂર્ણતાને પૂર્ણ કરવા માટે તેણે બીજા અંશોને ઝોળખવા જોઈએ. તે અંશોની સાથેના પોતાના કર્તવ્ય ધર્મોને સમજવા જોઈએ અને સમજીને તે પ્રમાણે વર્તવું જોઈએ. પરમાત્માના સ્વરૂપને પહોંચવા માટે તેણે જગતના સર્વ જીવો જે પરમાત્માના જ અંશો છે, તેમની સાથે ઐક્ય-એકતાપણું થાય એવું વર્તન રાખવું જોઈએ. વળી માણસ દુનીયાની વસ્તીને વધારનારો છે, અને તેથી તેણે પોતેજ આ બધી વાતો જાણવી. એટલુંજ નહિ પણ તેણે પોતે પોતાના શારીરિક, માનસિક અને આત્મિક સત્ક્રિયોથી, સદાચારથી પોતાથી ઉત્પન્ન થતી પ્રજાને પણ પોતાના જેવીજ કરવાની છે, એ વાત બહુ ધ્યાનમાં રાખવાની છે. તે જેવો થશે તેવાં તેના છોકરાં, તેવાં તેના મિત્રો અને સહવાસીઓ પણ તેવાજ થશે; તે બધા તેનુંજ અનુકરણ કરનારા થશે. આવી રીતે માણસની ફરજ કેટલી બધી છે તેનો તેણે અહર્નિશ વિચાર કરવાનો છે.

૨. પતિ પત્નીએ પરસ્પર વિશુદ્ધ પ્રેમ રાખવો, એ કુદરતની આજ્ઞા છે. આ કાયદાને દરેક પ્રાણીએ અંતઃકરણથી માન આપવું. અન્ય પ્રાણીઓ અને વનસ્પતિ સૃષ્ટિ તો કુદરતના કાયદા પ્રમાણેજ વર્તે છે. સ્વચ્છંદીપણું કે કાયદાનું ઉલ્લંઘન માણસોની સાથે જોવામાં આવે છે. તમા એમ માનતા હો કે આ દુનિયામાં જન્મ મળ્યો છે તેનો કાંઈ પણ હેતુ છે, અને એ જન્મની સફળતા કરવી એ મારી ફરજ છે, તો પહેલી ફરજ એ છે કે આ દુનિયાને ઉત્તમ માણસોથી સ્વર્ગ જેવી બનાવવી. પણ ઉત્તમ માણસોને પેદા કરવા માટે ઉત્તમ પતિ પત્નીનાં પ્રેમી જોડાઓની જરૂર છે. બીજામાંથીજ માણસના પોતાના સુધારાની શરૂઆત થાય છે, માટે આ બીજા રોપનારા નર તથા માદા સંપૂર્ણ પ્રેમી-નિર્બળ પ્રેમવાળા હોવા જોઈએ. તમારાં બાળકો અપ્રેમી, દુષ્ટ, કલેશી અને કજબા-ખોર હોય છે તે શા માટે, તેનો તમે કદિ વિચાર કર્યો છે ? તમે તમારાં બાળકોને એ દુર્ગુણો માટે ધમકાવો છો, પણ એ દુર્ગુણો તમે પોતેજ તેમને આપેલા છે તેનો તમે ક્યાં વિચાર કરો છો ? તમારા બે માણસના અપૂર્વ પ્રેમનું એ પરિણામ છે; અગર તમારા બેમાંના એકના દુર્ગુણોજ એ વારસો હોય છે, માટે માણસોએ-પતિ પત્નીઓએ સંપૂર્ણ પ્રેમી બનવું જોઈએ, અને નહિં તો બહેતર છે કે કુંવારા રહીને પોતાની પાછળ દુષ્ટ પ્રજાને ઉત્પન્ન કરવાના પાપી કાર્યથી દુર રહેવું ! પતિ પત્નીનો પ્રેમ એ એક કુદરતી બક્ષિસ છે, પણ તે ઘણેજ નિર્મળ, નિઃસ્વાર્થી, અને દૈવી હોવો જોઈએ. નિર્મળ અને નિઃસ્વાર્થી પ્રેમ વિના પ્રજાનાં પ્રેમી સંતાનો, સદાચારી સંતાનો, રાગદેવ રહિત પ્રેમની ભૂતિઓ ક્યાંથી પેદા થઈ શકે ? આ પ્રેમ ધૃશ્વર આવીને સુષ્ટી જતો નથી; માણસોએ પ્રેમની ખેતી વાવવી જોઈએ. બીજાં જેટલો પ્રેમ-સ્વાદ-એટલોજ ફળમાં-બાળકોમાં પ્રેમ સ્વાદ ઉત્પન્ન થાય. માટે આ ખેતીને સુધારો.

(૩) પિતૃપ્રેમ એટલે માતાપિતા પ્રત્યે પ્રેમ રાખવો, એ પણ કુદરતની આરા છે. આરા છે એટલે કુદરત તમને પ્રત્યક્ષ આવીને કહેતી નથી કે તમે તમારાં માઆપો ઉપર પ્રેમ રાખો. તમે તમારા માઆપોને ધણાજ આભાર ભરેલા અંતઃકરણથી ચાહો. આ દૈવી પ્યારજ મોટાં સાથે નાનાંને જોડી દે છે, ઉંચા સાથે નીચાંને મેળવી દે છે, મનુષ્યો સાથે પશુપક્ષીઓને જોડી દે છે, અને માણસોને ઉત્તમ આત્માઓ સાથે મેળવી આપે છે. આ કુદરતી પ્યાર જે પુત્રો કે પુત્રીઓમાં ન હોય તેઓ કુદરતના કાયદા તોડનારા પાપી છે, પણ પ્રથમ તો એવાં પાપી સંતાનોને ઉત્પન્ન કરનારજ દૃષ્ટાને પાત્ર છે.

(૪) વાત્સલ્યભાવ—માતાપિતાએ પોતાનાં બાળકો પ્રત્યે શુદ્ધ પ્રેમ રાખવો જોઈએ. આ પ્રેમ સ્વાભાવિક છે, એવું જગતમાં જેવામાં આવે છે. પ્રથમ તો બાળકોના બીજ-માંથીજ સદ્ગુણોનું વાવેતર થયું હોતું નથી, અને તેથી માઆપો તો નિર્દોષ બાળકો પ્રત્યે સંપૂર્ણ પ્યાર રાખે છે, પણ બાળકો મોટાં થવાની સાથે જ્યારે તેમનામાં વાવેલાં દુર્ગુણોનાં કે નહારા સ્વભાવનાં ખીલી નીકળે છે ત્યારે માઆપો તથા પુત્રપુત્રીઓ વચ્ચે નિલ ચક્રમક ઝરતો જેવામાં આવે છે, માટે માઆપોએ બચ્ચાંની ખેતી કરતાંજ આ વાતનો વિચાર કરવો. બીજમાંથીજ નિર્ભજ પ્યાર અને સદ્ગુણો તથા સારા સ્વભાવથી પોષણ આપવું અને જન્મ પછી તથા સમજણમાં આવ્યા પછી પણ તેમના તરફ પૂર્ણ ભાવ બતાવવો. પ્યારનો પડઘોજ પ્યાર છે. ગાળતી સામે ગાળનોજ પડઘો પડે છે. સારા પ્રેમી વચનનો પડઘો પ્રેમી વચનથી પડે છે. આ વાત ઘણાંખરાં માઆપો ભૂલી જાય છે. બાળકો એજ જગતનો પાયો છે અને ભવિષ્યના સુખોનાં બાળકોજ ઝરણાં છે માટે સંતાનો પ્રત્યેના તમારા પ્રેમની કિંમત સમજીને તેમના પ્રત્યે સંપૂર્ણ પ્યારથી અને સુંદર વાણીથી વર્તો એટલે તેઓ પણ એવાંજ થશે.

(૫) બ્રાતૃભાવ વધારવો એ પણ કુદરતનો એક મુખ્ય કાયદો છે. એક ભાઈબીજ ભાઈને શુદ્ધ પ્રેમથી ચાહે, અને એક માણસ બીજા માણસોને પોતાના પ્યારા ભાઈ જેવા ગણે, એ ધર્મ ધણો મોટો છે. મહાત્મા બુદ્ધે એ ધર્મને બહુ સારી રીતે સમજાવેલો છે અને કાષ્ટરિતે પોતે પાળીને બતાવ્યો છે. આર્ય લોકોના પ્રાચીન ધર્મમાં તેનો મહિમા બહુ ગાયો છે. આત્મવત્સર્વ ધૃતેષુ યઃ પश्यति स पश्यति. આ વચન તો એટલે સુધી કહે છે કે સર્વ પ્રાણીઓને જે પોતા સમાન દેખે છે તેજ દેખતો છે, અર્થાત્ જે માણસો પોતાના જેવા ગણતા નથી તેઓ સર્વ આંધળા છે. આથી વધારે શું કહેવું? પોતાના જેવા દેખવા એટલે પોતાના સ્વરૂપ જેવા ગણવા. પોતે પોતા પ્રત્યે જેવો ભાવ રાખવો એવોજ ભાવ અન્ય પ્રત્યે રાખવો એવો તેનો અર્થ છે, એ વાત ભુલવી નહિ.

(૬) બીજાં પ્રાણીઓને ગેરઈન્સાફ નહીં આપવો, એ પણ કુદરતની આરા છે. બીજાના હકો ખુચવી લેવા, બીજાના સુખમાં આડા આવવું, બીજાની સ્વતંત્રતા પડાવી લેવાના પ્રયાસો કરવા એ મ્હેટો અન્યાય છે. જે જેનું હોય તેને તે ભોગવવા દેવું, એવી ઇશ્વરની આરા છે પણ સ્વાર્થલપટ, અવિચારી અને અજ્ઞાન લોકો તેનો વારંવાર ભંગ કરે છે. માણસ જાતમાં આ એક મોટો ચેપી રોગ પેડો છે અને તે રોગથી હજારો કુટુંબો અને કરોડો માણસો રીખાય છે. જે માણસોના હકો કુખાવવામાં આવે છે તે લોકો રોગી નથી પણ જેઓ આવો જીલમ કરનારા છે તેઓ રોગી છે.

(૭) બીજા પ્રાણીઓ સાથે સંપથી વર્તવું એ પણ એક કુદરતની આગ્રા છે. આરોગ્ય શરીર અને આરોગ્ય મનજ આ ઉત્તમ ધર્મ પાળી શકે છે, અને જેઓ સંપીને વસતા નથી તેઓ અધા રોગી લોકો છે. દુનિયામાં શાંતિ એ સર્વથી ઉત્તમ ગુણ છે, પણ કામ-ક્રોધાદિ વિકારોએ-રોગોએ-આપણને ચારે તરફથી ઘેરી લીધા છે. આપણા લોહીમાં-રંગ-રંગમાં-આ વિકારો ઉછળી રહ્યા છે, ત્યાં શાંતિ કેવી ? ન્યાં જીવો ત્યાં કુસુંપ, કલેશ, વૈર, મારફાડ, ગાળોગાળ, તોફાન અને અશાંતિ તથા ધાંધળું રાજ્ય પ્રસરી રહ્યું છે. આ સર્વ સ્થિતિ રોગીપણની છે, માટે માઆપોએ પોતાનાં બાળકોને શરીરથી તેમજ મનથી નિરોગી કરવા માટે શરીરના રોગ ઉપરાંત મનના રોગો ટાળવાનો પણ પ્રયાસ કરવો જોઈએ, અને એ પ્રયાસ માઆપોએ પોતાનાંજ આચરણથી શરૂ કરવો જોઈએ. છોકરૂં પોતાના ગર્ભમાં હોય, જોળામાં હોય ત્યાંથીજ તેમને પોતાના ઉત્તમ ગુણોનું પાન કરાવવું જોઈએ. એક માણસ પોતાના પિતાને જાડી ખાદી અને ગુણપાટના ફાટેલાં ટુટેલાં કપડાં પહેરાવતો હતો. તેનાં છોકરાં આ વાત જોતાં હતાં. પછી તે છોકરાંઓએ ખાદીના તથા ગુણપાટના કટકાઓ ગ્રાસ રીતે સંઘરવા માંડ્યા. એક દિવસ તેમનાં માઆપે એવા કટકાની પોટલી દીધી અને પુછ્યું આ કોણે બાંધી રાખ્યા છે. એક હુશિયાર દીકરાએ કહ્યું કે, બાપા, તમે દાદાને જે જાતના કપડાં પહેરાવો છો એજ જાતના કપડાં અમારે પણ તમને પહેરાવવાં પડશે માટે અમે અત્યારથી તૈયારી કરી મુકીએ છીએ. અમે ધારીએ છીએ કે આબું એક દષ્ટાંત સર્વ વાતોનો ખુલાસો કરવાને માટે બસ છે. માઆપો ! તમે જેમ વર્તશો તેમ તમારાં છોકરાં વર્તશે. ટુંકામાં તમારૂં બધું અનુકરણ તમારાં છોકરાં કરશે, માટે તમારા છોકરાં કુદરતના ઉત્તમ નિયમો-સદાચારો-પાળે એમ જો તમે અંતઃકરણથી ઈચ્છતા હો તો તમારે પ્રથમ તે પાળી બતાવવાજ જોઈએ. ન્યાં સુધી આવા માનસિક સદાચારોની પ્રાપ્તિ થાય નહિ ત્યાં સુધી માણસ સંપૂર્ણ નિરોગી ગણાય નહિ.

## આપણો કર્મમાં અધિકાર છે, ફલમાં નહિ.

“કર્મણ્યે વાધિકારસ્તે મા ફલેષુ કલાચન”

“તારો અધિકાર માત્ર કામ કરવામાં છે, ફળમાં નથી” **શ્રી કૃષ્ણ.**

શ્રી કૃષ્ણ પરમાત્મા અર્જુનને ઉપદેશ આપે છે કે તારૂં કર્તવ્ય કરી તારી ફરજ છે તે તું બજાવ, અને ફળનો કાંઈ વિચાર નહિ કર, કેમકે તને કર્મ કરવાનોજ અધિકાર છે, ફળનો તને અધિકાર નથી. આ સૂત્ર એકેએક માણસને લાગુ પડે છે. શ્રી કૃષ્ણ ભગવાનના આ અમૂલ્ય વચનની કાંઈ પણ કિમત આપણે સમજતા હોઈએ તો આપણા ઘરની, આપણા કુટુંબની અને આપણા દેશની ઉન્નતિ તથા આખાદી થવામાં વિલંબ શા માટે કરવો જોઈએ ! પણ આપણે કર્મના અને તેના ફળના ખરા સત્યને સમજી શક્યા નથી.

અમારા સંબંધી, રનેહીઓ અને મિત્રોમાંથી કાંઈ કાંઈ અમને વારંવાર કહે છે કે વૈષ્ણકૃપતર ચલાવવામાં જેટલા વર્ષ સુધી તમે જે અથાક શ્રમ ઉઠાવ્યો અને ઉઠાવો છો



એટલે શ્રમ ધનપ્રાપ્તિના ધંધા પાછળ એટલે દવાઓ ખપાવવાના અનેક પ્રકારના પ્રપંચો અને યુક્તિઓ કામે લગાડવામાં લોકોને લલચાવનારી જાહેરખબરોના નવા નવા બુટા ઉઠાવવામાં અને એક પૈસાની દવામાંથી ચોસદ પૈસા પેદા કરવાના ચાલતા પ્રયાસમાં ઝીંપલાવવામાં અને ટુંકામાં જલદી જલદી પૈસાદાર બનવાની હાથચાલાકીમાં ઉઠાવ્યો હોત તો તમે પૈસે ટકે જમર થયા હોત, અથવા કોઈ બીજા ધંધામાં પ્રવૃત્તિ કરીને પણ પુષ્કળ પૈસો તમે મેળવ્યો હોત.

જેઓ કર્મના ફળનો આલો હિસાબ કરે છે તેઓ આમ કરે તે સ્વાભાવિક છે, જેઓ પૈસો રળવામાંજ સર્વ કર્તવ્યની પરિસીમા માને છે તેઓ એમજ કહે તો તેમાં આશ્ચર્ય શું? તેમને ગળે શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્માનો ઉપલો બોધ ઉતરે, એવી જો કે આશા નથી, તોપણ ચેનકેન પ્રકારેણ ધન મેળવવું, એજ જેમણે પોતાનો ધર્મ માનેલો છે, અને આ દુનિયામાં તેમની બીજી શું ફરજ છે, એ વિષે જેઓએ આજ સુધી કશો વિચાર કરેલો નથી, તેમના આગળ આજ અમો કર્મ અને ફળ વિષે થોડી મીમાંસા રજુ કરવાની રજા લઇએ છીએ. અમારા વિવેકી વાંચનારાઓ આ મીમાંસા લક્ષ દષ્ટને વાંચશે તો બીજી ફરજોની વાત તો દૂર રહી, પણ આ વૈદ્યકદ્વપતરૂ વિષે અમારૂં અને વાંચનારાઓનું શું કર્તવ્ય છે, તેનું આપણને કાંઇક લાન થશે.

આ સંસારમાં માણસને એકજ પ્રકારનું કર્તવ્ય નથી. ઘણા પ્રકારની ફરજો તેણે બજાવવાની છે. તે બધી ફરજો બજાવવામાં દ્રવ્યની પણ જરૂર પડે છે, અને દ્રવ્ય મેળવવા માટે ઉદ્યોગ પણ કરવો પડે છે, પણ એ બધી ફરજો શરીરના આરોગ્ય અને બળ ઉપર આધાર રાખે છે. આરોગ્ય વિના બીજા બધાં કાર્યો નકામાં છે, અથવા બની શકતાં નથી, માટે આરોગ્ય પ્રાપ્તિ સંબંધી ઉદ્યોગ સર્વથી શ્રેષ્ઠતા ભોગવે છે, એ વાત સર્વાભ્યાસ છે, અને એવા ઉદ્યોગમાં, એવી કાંઇ પ્રવૃત્તિમાં, અને એવા કાંઈ કાર્યમાં બનતો પ્રયાસ કરવો, એ સર્વની ફરજ છે, એમ સિદ્ધ થાય છે.

દ્રવ્યની અમને પણ જરૂર પડે છે, અને દ્રવ્ય માટે અમે પણ ઉદ્યોગ કરીએ છીએ, પણ દ્રવ્યથી પ્રાપ્ત કરવાના પ્રયાસમાં માણસોએ બીજા ધર્મોને છોડી નહિ દેવા જોઇએ. ધન મેળવવાની લાલચમાં કર્તવ્યની મર્યાદા નહિ તજવી જોઇએ. દ્રવ્ય મેળવવામાં અન્ય પ્રાણીઓને કે મનુષ્ય લાઇઓને દુઃખ થાય, કે અન્યાય થાય, એવા પ્રયાસોથી દૂર રહેવું જોઇએ. શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્મા તો કહે છે કે કર્મના ફળમાં તો તમને કાંઈ અધિકારજ નથી. તમે તમારી ફરજ બજાવો અને એ ફરજ બજાવતાં ધન પ્રાપ્ત થાઓ કે ન થાઓ, સુખ આવે કે દુઃખ આવે, તેની દરકાર નહિ કરો.

પણ કર્મ અથવા કર્તવ્ય એટલે શું? આ જીંદગીમાં આપણા ભાગે કામ કરવાનું આવ્યું હોય તે આપણું કર્મ. રાજથી માંડીને રંક અને મજૂર સુધી સર્વ મનુષ્યોને પોતા પોતાનું કામ કરવાનું છે. મજૂરે ઠરાવેલા પૈસા લઇને સોપેલું કામ પ્રમાણિકપણે અને ખંતથી કરવું, તે મનુષ્યનું કર્તવ્ય; કારકુને પોતાના શેઠનું કામ નિમકડલાલીથી કરવું એ કારકુનનું કર્તવ્ય છે; દુકાનદારે વાજબી પૈસા લઈને પોતાના ગ્રાહકને સારો માલ આપવો અને છેતરપિંડી કરવી નહિ એ દુકાનદારની ફરજ છે, વૈદ્યોએ પોતાના દરદીના કેસની અને વકીલે પોતાના અસીલના કેસની પૂર્ણ ચિંતા રાખવી અને તે કેસમાંથી મારો દરદી

શી રીતે બચે અને માદો નિરપરાધી અસીલ શી રીતે મુક્ત થાય તેનોજ નિત્ય વિચાર કરવો, એ વૈષ્ણ તથા વકીલની ફરજ છે; એક ન્યાયાધીશનું કર્તવ્ય નિષ્પક્ષપાતપણે ન્યાય આપવાનું છે, અને એક રાજા કે બાદશાહની ફરજ પોતાની રૈયતને સુખ શી રીતે મળે તે સંબંધીજ નિત્ય વિચારો અને ઉપાયો લેવા સંબંધી છે. આ દરેક પોતાની ફરજનોજ વિચાર કરવાનો છે, અને તે કામ બદલ કે મહેનતાણું, પગારદારી કે ફળ મળવાનું હોય તેનો તેણે વિચાર કરવાની જરૂર નથી, કેમકે કર્મનું ફળ તો અનાયાસે મળ્યાજ કરે છે. વળી તે કર્મના ફળની દ્રવ્યમાં સમાવેશ થાય છે; આવા અનિષ્ટ વિચારોએ ઘણી ખરાબી કરી છે. આ સંસારમાં કાંઈ કુસંપ કે કલેશ જોવામાં આવે છે તે સર્વનું મૂળ કર્મના ફળ પાછળ લાગેલા લોભમાંજ રહેલું છે. કર્મના બદલામાં આશક્તિ રાખ્યા વિના તથા દ્રવ્યની માળા જાપ્યા વિના, દરેક માણસે પોતાની ફરજનો વિચાર કરવો, અને તે ફરજ બરાબર ખતથી, ઉદ્યોગથી અને પ્રમાણિકપણથી બજાવવી તેનું નામ કર્મ છે, તો આપણે બધા આ પ્રમાણે કર્તવ્ય બજાવીએ, અને ફરજ સમજીને વર્તીએ તો આ દુનિયામાં કલેશ કે કંકાસને સ્થાન મળી શકેજ નહિ ! પણ આપણે સૌ તે પ્રમાણે વર્તતા નથી. આપણે કર્મના ફળને તો આપણી દ્રષ્ટિ આગળજ રાખીએ છીએ અને ઘણીવાર તો કામની કિંમત કરતાં પણ વધારે ફળ માટે, વધારે દ્રવ્ય માટે લાલચ કે લોભ રાખીએ છીએ અને આપણા સ્વાર્થ માટે બીજાઓને ઠગવાના પ્રયત્નો પણ કરીએ છીએ ! આનું નામ કર્તવ્ય નથી.

સુખની ઇચ્છા દરેક માણસને હોય, એ સ્વાભાવિક છે, અને તેથી દરેક માણસ સુખ માટે ઉદ્યોગ કરે છે, તથાપિ કર્તવ્ય કે ફરજની વાત આગળ આવે છે ત્યારે ઘણી વાર આપણે આપણા સુખને બાજુ પર નથી મૂકતા ? પ્રથમ તો આપણા પોતાના સુખ માટે આપણે કેટલી બધી તકલીફ ઉઠાવીએ છીએ ? આગળ ચાલતાં આપણાં બાઈડી છોકરાંના સુખ માટે આપણે કેટલાં બધાં દુઃખ વેઠીએ છીએ ! એથી આગળ વધીએ તો આપણા પાંડેશીઓ અને સ્વદેશીઓ માટે પણ આપણે આપણા ઉપર કેટલી બધી જવાબદારી અને કળેટા ઉઠાવી લઇએ છીએ ! શા માટે ? કેમકે તેમાં પણ એવાં કામ કરનારાઓએ પોતાનું કર્તવ્ય માનેલું છે. સોફ્ટીસે કર્તવ્ય કરવામાં ઝેરનો ખાલો ખુશીથી પીધો હતો ! ઇસુક્રીસ્ટે કર્તવ્ય પરાયણતામાં અસલ જીવન, ફૂરતા, અને કષ્ટ સહન કર્યાં હતાં. પ્રવ્હાદે પોતાના કર્તવ્યથી ચલિત ન થવામાં કમકમાટી ઉપજાવે તેવી શિક્ષા તથા મૃત્યુને પસંદ કર્યું હતું ! હાલના તાજાજ દાખલાઓ જુઓ. તિલકે કર્તવ્ય ફરજ બજાવતાં કેદની શિક્ષા ભોગવી, લાલા લજપતરાયને કર્તવ્ય કરતાં કરતાં દેશનિકાલપણાની શિક્ષા થઈ. અરવિંદ ઘોષ કર્તવ્ય કરતાં કરતાં કાયદાની યુગાલમાં ફસાયા હતા ! ટ્રાન્સ-વાલમાં મ. ગાંધી પોતાના દેશના માન અને ટેક માટે સત્યાગ્રહની લડતમાં ત્રણ વખત કેદમાં ગયા, અને તન, મન, તથા ધન, અરે કુટુંબ પરિવારનાં સર્વ સુખોને ભોગ આપવાને પણ પણ તૈયાર થયા છે ! આ પણ કર્તવ્ય છે, ફરજ છે, કર્મ છે, ધર્મ છે, અને તેમ છતાં આ પુરૂષો આટલાં બધાં દુઃખો શા માટે ભોગવે છે ? દાદાભાઈએ આખી જીંદગી સુધી દેશવંટો શા માટે ભોગવ્યા ? તેનો ઉત્તર એકજ શબ્દમાં મળશે. સુખ માટે. શું આ સર્વેએ પોતાના સુખ માટે આ બધાં કળેટા વેદ્યાં ને વેઠે છે ? નહિ, માત્ર પોતાની

ફરજ સમજીને તેઓ આટલાં બધાં દુઃખો વેઠે છે. આ ફરજમાં તેઓ કદિ ભૂલ પણ કરતા હશે, પણ તેઓ શુદ્ધ દેશભક્તિથી કામ કરે છે, અને પોતાના સુખની કે પોતાને માટે ફળની કાંઈ પણ પરવા કરતા નથી; અહીંજ કર્તવ્ય અથવા કર્મનું મહત્વ છે.

અને આવાં મહા સંકટો ઉઠાવવામાં કાંઈ સુખ માનવામાં આવ્યું છે કે નહિ ? સુખ માન્યા વિના હાથે કરીને દુઃખ ઉઠાવી શકાતું નથી, પણ અહિં કર્તવ્યના તથા સુખના ભેદ પડે છે. અગાઉ જણાવ્યા પ્રમાણે એક માણસ પોતાના પંડના સુખ માટે શ્રમ ઉઠાવે છે, અને દુઃખ પણ વેઠે છે, બીજા પોતાના કુટુંબના સુખને માટે દુઃખ વેઠે છે, અને ત્રીજો પોતાના દેશના કે આખા જગતના સુખ માટે સંકટો ઉઠાવી રહ્યા છે ! આ ત્રણેની કિંમત એક એકથી અધિક છે, કેમકે, જો કે કર્તવ્ય તો ત્રણે કરે છે, પણ એક પોતાના એકલાના સુખની પ્રવૃત્તિ કરે છે, બીજો પોતાના કુટુંબ પરિવારના સુખની પ્રવૃત્તિ કરે છે, અને ત્રીજો આખા દેશના કે આખા જગતના સુખ માટે પ્રવૃત્તિ કરે છે, અને એ કર્તવ્યો કરવામાં ફળ ઉપર જેમ ઓછો હક્ક રાખે છે તેમ તે પોતાની ફરજ વધારે સારી રીતે બજાવી શકે છે, અને તેઓજ જનસમાજના વધારે મોટા ભાગનું કલ્યાણ કરી શકે છે.

પરોપકારી અને દેશભક્ત પુરુષોના દાખલા ઉપર ટાંક્યા છે, તેમના આગળ આપણા નાના નાના પ્રયાસો કાંઈ હિસાબમાં નથી; તથાપિ, શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્માના વચન પ્રમાણે આંહિ જો આપણું કાંઈ પણ કર્તવ્ય હોય તો તે કર્તવ્યનો આપણે પ્રથમ વિચાર કરવો જોઈએ, અને ફળનો વિચાર બીજા નંબર ઉપર રાખવો જોઈએ, અને દરેક વ્યક્તિ-દરેક માણસ-કર્તવ્યમાંજ આધિકાર રાખીને પોતાની ફરજ બજાવે તો માણસ ગત પોતાની ઉન્નતિ બહુ જલદીથી કરી શકે.

કર્તવ્ય અને ફળ સંબંધી આટલી લાંબી પ્રસ્તાવનાને હવે આપણે આ વૈષ્ણવપત્તર માસિક સંબંધી આપણા પ્રયાસ સાથે જોડીએ. આ માસિકની પ્રવૃત્તિમાં તથા તે સંબંધી અમારી ફરજમાં અમે માત્ર અમારા કર્તવ્યનેજ વળગી રહ્યા છીએ, અને ફળ ઉપર અમે વિશેષ આધાર રાખ્યો નથી, કેમકે શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્માનું વચન આત્માની દ્રષ્ટિની આગળનું આગળ છે ! ધનના ઢગલા કરતાં અમારું વૈષ્ણવપત્તર અને તેનો પ્રયાસ અમને વધારે કિંમતી તથા વધારે વ્હાલો લાગે છે, અને એજ અમારું સુખ છે. આ સુખ આગળ બીજું સુખ શું હિસાબમાં છે ?

ત્યારે હવે આપણું પોતાનું કર્તવ્ય શું છે, તેનો અમે થોડો વિચાર કરીએ. આપણું એટલે અમારું એકલાનુંજ નહિ. અમારું તેમજ વૈષ્ણવપત્તર વાંચનારાઓનું શું કર્તવ્ય છે, તેનો જરૂર વિચાર કરવો જોઈએ. આપણે આટલા વર્ષ થયાં આ ઉદ્ધોગમાં એક તાનથી મચ્યા છીએ. આટલા વર્ષના આ ઉદ્ધોગમાં અમારી સેંકડો કલમો ધસાર્થ ગઈ, શાહીના સેંકડો ખડીઆ ખૂટી ગયા, કાગળનાં સેંકડો રીમ ખલાસ થઈ ગયાં અને છાપખાનાનાં લાખો ટાઇપના ચૂરેચૂરા થઇ ગયા ! પણ કર્તવ્ય અથવા ધર્મના બળ ઉપર સ્વાર થયેલા અમારા હાથનું, અમારી કલમનું, અને અમારા હૃદયનું બળ લેશ માત્ર પણ ઓછું થયું નથી ! અમે એકજ નિશાન માંડ્યું છે અને તે નિશાન ઉપરજ અમે અમારી દ્રષ્ટિ રાખી મૂકી છે. તે નિશાન શું છે ?

“આત્માની ઉન્નતિનું સાધન મન છે,

અને

મનની ઉન્નતિનું સાધન તન છે,

માટે

જીંદગીના સર્વે સાધનના મૂળ એવા આપણા શરીરને કેવી રીતે નિરોગી બનાવવું, તે નિરોગી શરીરમાં મન કેવી રીતે ઉંચું અને છે અને ઉંચા મનદ્વારા આપણા આત્માની કઇ રીતે ઉન્નતિ થઈ શકે છે. તે સંબંધી જ્ઞાનનો અજ્ઞાન લોકોમાં પ્રસાર કરવો.”

એજ અમારું નિશાન છે.

પણ પ્રીય વાંચનારાઓ? આપ એમ માનો છો કે શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્માનું ઉપલું સૂત્ર અને એ સૂત્રને આધારે કર્તવ્ય સંબંધ અને માટેલું નિશાન આપને લાગુ નથી થાતું? કે એમ આપા જગતને લાગુ પડે છે અને ‘સૂત્ર વૈષ્ણવપત્રને લાગુ પડે છે, અને તે સૂત્ર તેના વાંચનારાઓને પણ લાગુજ છે. આપ પણ અમારા સાથે એક ધર્મમાં-કરજમાં જોડાયા છો!’ અમારું નિશાન છે તેજ આપનું નિશાન છે, બીજાં બધાં કાર્યો અમારાં ને આપના, ગમે તેટલાં જુદાં હોય, પણ આરોગ્ય મેળવવા સંબંધી આપણું સૌનું નિશાન અને સૌનું કર્તવ્ય એકજ હોવું જાઇએ,

વળી બીજી એક વાત આપના લક્ષપર લાવવી છે; જ્ઞાનનો પ્રચાર લખવાથી, વાંચવાથી તેમજ તેને અનુસરીને વર્તવાથી થાય છે. વૈષ્ણવપત્ર યથાશક્તિ અને યથામતિ લખી લખીને આપે છે, આપ સૌ વાંચો છો, વાંચનારાઓએ વાંચીને તે પ્રમાણે વર્તન કરી બીજાઓને પ્રત્યક્ષ જ્ઞાન તથા અનુભવ કરાવે છે, તેથી અમે તો એમ માનીએ છીએ કે આરોગ્યનું જ્ઞાન અને શિક્ષણ આપવામાં અમારા કરતાં અમારા વિવેકી વાંચનારાઓ વધારે મદદગાર થઈ શકે છે, અને અમારા કરતાં તે વધારે ઉપકારક કામ બજાવી રહ્યા છે. વૈષ્ણવપત્ર વાંચીને તેઓ પોતેજ લાભ મેળવે છે, એમ નથી; તેઓ બીજા ધણાઓને લાભ આપે છે, તે વાત કદાચ આપના ખ્યાલમાં તો નહિ હોય, પણ નહિ, અમારા સાથે કદિ બુદ્ધિપૂર્વક નહિ તો અનાયાસે, આપ પણ એક ઉપકારક કામ બજાવી રહ્યા છો, આપ આરોગ્ય સંબંધી આપના જ્ઞાનનો લાભ આપના કુટુંબને આપો છો, આપના મિત્રોને આપો છો અને આપના પડોશીઓને પણ આપી શકો છો. દરેક વાંચનાર વૈષ્ણવપત્રના ખરા ઉદ્દેશને, ભાવને તથા ઉપદેશને બરાબર સમજી શકે અને તે પ્રમાણે પોતે વર્તે તો તેઓ પોતાના વર્તનની અસર આ બધા લોકો ઉપર કટલી બધી ઉપજાવી શકે! આપ પોતે જાણુતા નથી, કે આપ પણ અમારી સાથે આરોગ્યતાના જ્ઞાનનો પ્રસાર કરી રહ્યા છે. જે આપ એમ માનતા હો અને અમે ધારીએ છીએ કે આ માસિકના બધા વાંચનારાઓ એમ માને છે કે વૈષ્ણવપત્ર એક ઉપકારક કાર્ય બજાવે છે અને તનદુરસ્તી સંબંધી ઉત્તમ શિક્ષણ અને ઉપદેશ આપે છે, તો તેના વાંચનારાઓ અને વર્તન કરીને બતાવનારાઓ પણ એજ ઉપકારક કામ કરે છે, એમ અનાયાસે કરે છે.

વૈષ્ણવપત્ર વડે અજ્ઞાન જનસમાજમાંથી આરોગ્ય સંબંધી અજ્ઞાનનો અંધકાર નાશ થવા લાગ્યો છે, એ વાતની વાંચનારાઓને ખાત્રી થયેલી છે. આ માસિક નિરંતર વાંચવાથી આપને પોતાને જે કે ઘણા લાભ મળે છે, તો પણ આપ પોતાના લાભ માટે

વૈદ્યકલ્પતઃ મંગાવો છો અને વાંચો છો, એ ખ્યાલ આપના મનમાંથી દૂર કરો. વૈદ્ય-  
કલ્પતઃ મંગાવવું, વાંચવું, વંચાવવું, અને વર્તવું તથા બીજાને વર્તવવું એ આપનું પણ  
કર્તવ્ય છે, એવો આપના મનમાં દૃઢ નિશ્ચય કરો અને પછી કહો કે, શ્રીકૃષ્ણના ઉપદેશ  
પ્રમાણે આપ પણ આપની કર્તવ્યમાં અધિકાર રાખો છો, કૃણમાં નહિ, એમ શું સિદ્ધ  
થતું નથી ?

પરોપકારી રૂપી, ઇશ્વરના સાચા ભક્તો, અને સ્વદેશ ભક્તો આપના જનસમાજ  
માટે પોતાના પ્રાણ સુદ્ધાં અર્પણ કરે છે, તો આપનાં બાળબચ્ચાં માટે, આપના કુટું-  
બની બિચારી અજ્ઞાન પણ નિર્દોષ અબળાઓ માટે, આપના અજ્ઞાન પડોશીઓને માટે,  
અને આપના દુઃખી જાત ભાઇઓ તથા દેશ ભાઇઓના લાભ માટે આ વૈદ્યકલ્પતઃના હેતુને  
પાર પાડવામાં આપ મદદગાર નહિ થાઓ શું ? આપ વૈદ્યકલ્પતઃ ધ્યાનથી વાંચો, આપના  
કુટુંબમાં વંચાવો, સમજાવો, આપના મિત્રોને તે વંચાવો અને વાંચવાનો ઉપદેશ કરો,  
અને એ પ્રમાણે અમારા તથા આપના કર્તવ્યની હદ વિસ્તાર પામતી જશે, એ રીતે  
આરોગ્ય સંબંધી દેશના ઘેર અંધકારનો નાશ થશે અને એ પ્રમાણે દેશી ભાઇઓમાં શારી-  
રિક, માનસિક અને આત્મિક બળતો ઉદય થશે અને એ રીતે આપણો અને આપણા  
દેશનો પણ ઉદય થશે. આજસુ ન બનવું. આપણું કર્તવ્ય તથા આપણું કામ સારે  
રસ્તે ઉલ્લેખ કરવાનું છે. આપણું કામ આપણા એકના સ્વાર્થો તરફ જોવાનું નથી,  
પણ આપણાં કર્તવ્યોમાં સમગ્ર જનસમાજના હિત અહિતનો આપણે વિચાર  
કરવાની જરૂર છે. આજથી આપણા ઉલ્લેખનું પંદરમું વર્ષ બેઠું છે, અને મને ખાતરી છે કે  
આપનામાં પણ કર્તવ્ય બળ વધતું જાય છે. ઉલ્લેખથી આપણે ઘણું કર્યું છે ને હજી ઘણું  
કરીશું. શ્રી કૃષ્ણ ભગવાન કૃણના અધિકાર વિના કર્મ કરવાનો ઉપદેશ આપે છે, એટલુંજ  
નહિ, પણ તેઓ વળી એવી પણ આજ્ઞા કરે છે કે તું કર્મનો ત્યાગ કરવામાં પણ પ્રીતિ  
નહિ રાખ, અર્થાત્ તું આજસુ ન બનતાં ઉલ્લેખ કર. “મા તે સંગોડ્ડસ્વ કર્માણિ”

## શું આપણાં કર્મોના આપણે પોતે જવાબદાર નથી ?

આપણા દરેકના અંતઃકરણમાં સાક્ષીભૂત ઇશ્વર બેઠો છે. એ ઇશ્વર સર્વના અંતઃકર-  
ણમાં એકજ છે. તે માત્ર સાક્ષીભૂત છે. તે કાંઈ ક્રિયા કરતો નથી. તે આપણને આપણાં  
સાચા ખોટાં કૃત્યોની સાક્ષી આપે છે, અને ‘આ કામ તું ખોટું કરે છે’ એવું જાણે  
અંતરમાંથી આપણને ચેતવતો હોય એમ દેખાય છે, પણ બીજાં અનેક આવરણોને લીધે  
અંતઃકરણની આ સાક્ષી આપણાં મગજમાંથી ખસી જાય છે અને આપણે અનેક દુષ્કર્મો  
કરવામાં દોરવાતા જઈએ છીએ, અને અનેક તૃષ્ણાઓ પાછળ તણાતા જઈએ છીએ.  
ઇશ્વર પોતે કાંઈ કરતો નથી, તેમ તે આપણાં સારાં કે નફારાં કર્મોનો પ્રેરક પણ નથી.  
જો ઇશ્વર સર્વ કર્મોનો પ્રેરક હોય તો આપણાં બધાં સારાં કે ખોટાં કર્મોની જવાબદારી

આપણા ઉપરથી ઉતરીને ઇશ્વરના ઉપર જઇ પડે છે, પણ તેમ થાય તો પણ અનર્થ થાય. ત્યારે તો બધાં મનુષ્યો પાપથી ડર્યા વિના પાપના દુષ્કર્મો કર્યે જાય અને તેની બધી જવાબદારી ઇશ્વર ઉપર મુકતા જાય ! ઇશ્વર કોઇને પાપની ટ્રેરણા કરતો નથી, તેમ તે કોઇનાં પાપ લેતો નથી. આપણે નશીબ, નશીબ, કરીને આપણાં કર્મો તથા પાપોને માટે ખોટો દિલાસો લઇએ છીએ, પણ સારાં કે નહારાં કર્મો એ આપણી પોતાની અસા-નતામાંથી થએલાંજ કર્મો છે. આપણાં નસીબ આપણાં કર્મોમાંથી બને છે. ઇશ્વર આપણું નસીબ બનાવતો નથી. જે ઇશ્વરજ આપણાં નસીબનો બનાવવાવાળો હોય તો આપણાં કર્મનું પાપ કે પુણ્ય આપણને શામાટે મળવું જોઇએ ? ત્યારે આપણે પાપ કે પુણ્ય કરીએ છીએ તે કોના કહેવાથી ? કોની ટ્રેરણાથી ? શ્રી કૃષ્ણને અર્જુને પણ આવી જાતની શંકા કરી હતી. તેનું સમાધાન એવું થઈ શકે છે કે, માણસમાં નાના પ્રકારની તૃષ્ણાઓ તથા કામવાસનાઓ છે તે માણસોને પાપનાં કર્મોમાં દોરી જાય છે. આ તૃષ્ણા અથવા વાસના જેમ ઝોછી તેમ ઝોછાં પાપ થાય છે, અને તૃષ્ણા અને વાસનાનો લય થાય છે. તેની સાથેજ પાપનાં કૃત્યોનો લય થાય છે. પાપના કૃત્યો થતાં અટકે છે. આ તૃષ્ણાઓ અને વાસનાઓ પૂર્વજન્મના સંસ્કારો સાથે સંબંધ રાખે છે, અને જન્મતાં નવીનવી વાસનાઓ પણ બંધાય છે. કામવાસના કે તૃષ્ણા કાંઈ દેખાતી નથી; તે માણસમાં ઘણીજ ભીતરમાં છુપાઇ રહેલ છે. તેની ઉત્પાત્ત રજેગુણમાંથી છે, અને તેમાંથી ક્રોધ ઉત્પન્ન થાય છે. આ કામવાસના બહુ ખાઉકણ છે એટલે ગમે એવાં સુખભોગ મળે તોપણ તે તૃપ્ત થાય નહિ. તે મહા પાપી છે અને એજ શત્રુ છે. આપણી ઇન્દ્રિયોને (નાક, કાન, આંખ, જીભ, ચામડી, શિશ્ન વગેરેને, વારંવાર નાના પ્રકારનાં સુખભોગની ઇચ્છા થયા કરે છે, ઇચ્છા થાય છે એટલે તે તેનું સદા ચિંતવન કર્યાં કરે છે, તેનીજ માળા જરૂર કરે છે. તે ઇચ્છાઓ જેમ પાર પડે છે તેમ તે ઇચ્છાઓ ઉલટી વધતી જાય છે અને જે પાર પડતી નથી, એટલે ભોગ ભોગવવાની ઇચ્છેલી વસ્તુ મળતી નથી તો ક્રોધ ઉત્પન્ન થાય છે, ક્રોધમાંથી મોહ (ગાંડપણ) થાય છે અને આ ગાંડપણ એજ અજ્ઞાન, અથવા બુદ્ધિનો નાશ. આવી રીતે વાસનાઓથી માણસનું જ્ઞાન પામતાં વિષય સુખનીજ ઇચ્છાઓ અથવા કામવાસનાઓ વધતીજ જાય છે, દૃઢ થતી ચાલે છે અને છેવટે એ વાસનાઓ એજ આપણો સ્વભાવ-રૂપ બની જાય છે. જે નહારી વસ્તુ કે વાસના આપણને એકવાર ચોંટી, તેનો જે આપણે ત્યાગ નહીં કરતાં વળગી રહીએ તો તે આપણી આદત-સ્વભાવ બની જાય છે. ચા, તમાકુ, દારૂ, બિયાર, વગેરે અનેક વ્યસનો આવીજ રીતે આપણને ચોંટે છે અને પછી આપણા શરીરની-સ્વભાવની વસ્તુઓ બનીને આપણા શરીર સાથેજ વાસ કરે છે. દુકામાં એજ કે માણસ પોતાના સ્વભાવને આધીન-વશ થઇ જાય છે, પણ યાદ રાખવું કે આ સ્વભાવ આપણાં નિત્યના કર્મોમાંથી બંધાય છે, માટે કામ અથવા વાસનાઓ અને તૃષ્ણાઓને જીતવી અને જે કામ કરવાં તે નિષ્કામ એટલે કાંઇપણ ઇચ્છા વિના પોતાના કર્તવ્યો-કરજો સમજીને કરવાં જોઇએ. આ કામવાસના સર્વ ઇન્દ્રિયોમાં તેમજ મનમાં અને બુદ્ધિમાં પણ વાસ કરી રહેલ છે, માટે જે એ કામને જીતવો હોય તો પ્રથમ ઇન્દ્રિયોને વશ કરો, જીભને નિયમમાં લાવો-બોલવામાં તેમજ ખાવાપીવામાં.

સારે શું કામવાસનાને જીતવી તે આપણા હાથમાં છે ? હા. તે આપણાજ હાથમાં છે\* શરીરમાં ઇન્દ્રિયો, મન તથા બુદ્ધિ છે તે ઉપર આત્માની સર્વોપરી સત્તા છે. તે આત્મા ધણે સક્ષમ છે, પણ બહુ બળવાન તથા શ્રેષ્ઠ છે. શ્રી કૃષ્ણે પણ અણુનને કહેલું છે કે માણસનો આત્માજ આત્માનો મિત્ર છે, અને તેજ પાછો તેનો શત્રુ પણ છે, મતલબ કે હું (ધર્મ) કાંઈ કરતો નથી, તમારો આત્માજ તમારો ઉદ્ધાર કે નાશ કરનાર છે. વળી તે તો એમ પણ કહે છે કે ‘ખરી વાત છે તે મેં તને કહી, હવે તારી ઇચ્છામાં આવે એમ કર’ આમ કહીને ધર્મ તો છુટી જાય છે અને સ્પષ્ટ રીતે કહે છે કે તારાં બધાં કર્મોની જવાબદારી તારા ઉપરજ છે.

આ ઉપરથી એવું સાબીત નથી થતું કે માણસોએ પોતાની કામવાસનાઓ અને ઇચ્છાઓને અંકુશમાં રાખવી ? માણસોએ પૂર્વના ચોટેલા નહારા સંસ્કારોને અને આ જીંદગીના નવા નહારા સંસ્કારોને ધીમે ધીમે છોડવા જોઈએ. એમ થવાને માટે માણસે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. હું શું કરું છું, હું શું બોલું છું, હું શું પીઉં છું અને હું શું ખાઉં છું તેનો માણસે નિત્ય વિચાર કરવો જોઈએ. આ વિચાર અને આ વસ્તુ મને ખરાબીમાં, વધારે પાપમાં, વધારે દુઃખના રસ્તામાં ધસરી જનારી છે માટે તે વિચારનો મારે ત્યાગ કરવો, અને સારાં કામો, સારા વિચારો અને સારા ભાવોનો માણસોએ નિત્ય સંકલ્પ કરીને તેનોજ અંગીકાર કરવો. તમે દુનિયાદારીના મોહરૂપી ઉંઘમાં ઉંઘમાં ચાલ્યા જાઓ છો તેમાંથી ઉઠો. તમે શું કરો છો, તમે શું ખાઓ છો, શું પીઓ છો, અને શું બોલો છો કે બસો છો તેની પણ તુલના કરો. જે કાંઈ નહારાં કામો કરો છો, જે કાંઈ નહારી વાતો કરો છો, જે કાંઈ નહારા વિચારો કરો છો, જે કાંઈ નહારાં ખાનપાન લો છો, તે સર્વથી તમે તમારામાં નહારા સંસ્કારોની કુટેવો પાડતા જાઓ છો અને તે ટેવો તમને આ જન્મમાંજ નડવાની છે એમ નહિ પણ એ ટેવો, જે પુનર્જન્મને માનતા હો તો આવતા જન્મોમાં પણ નડવાની છે.

શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણે અર્જુનને આપેલો આ બોધ આપણને દરેકને લાગુ પડે છે. આ પ્રમાણે આપણે પોતેજ આપણાં માનસિક કે શારીરિક કર્મોના અને તેનાં પાપોના કર્તા છીએ અને તેના જવાબદાર પણ આપણે પોતેજ છીએ. વૈ. સને ૧૯૦૯, પા. ૨૩૯.

## બ્રાહ્મણોનું મિતાહારપણું

અપરે નિયતાહારાઃ પ્રાણાન્પ્રાણેષુ જુહતિ ।

મર્વેડ્યેતે યજ્ઞવિદો યજ્ઞક્ષપિત કલ્મષાઃ ॥

શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા—અધ્યાય ૪, શ્લોક ૩૦.

**ભાવાર્થ:**—શ્રી કૃષ્ણ ભગવાને ગીતામાં કર્મ અકર્મના વિષય ઉપર આવતાં ચોથા અધ્યાયમાં અર્જુનને કર્મ તથા અકર્મનો મહિમા બતાવ્યો છે, અને કહ્યું છે કે અનેક પ્રકારનાં કર્મોમાં મિતાહારપણું પણ એક પ્રકારનો યત્ન છે. અહારપણું, કર્મ, તપ, દાન, યોગ સાધના ઇત્યાદિ યત્નરૂપી કર્મના જેવાં કલ્યાણકારક ફળ પ્રાપ્ત થાય છે, એવાંજ

\* ઉદ્ધરેદાત્માનાત્માનં નાત્માનમવસાદયેત્ ।

આત્મેવ દાત્માનમો બંધુ રાત્મેવ રિપુરાત્મનઃ ॥ શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા.

કલ્યાણકારક ફળો મિતાહારપણામાંથી પ્રાપ્ત થાય છે. જે કર્મથી જગતમાં કલ્યાણની વૃદ્ધિ થાય અને પરમ ગતિને પમાય તે કર્મ યજ્ઞ બરાબર છે અને તેથી જ શાસ્ત્રમાં યજ્ઞનો ઘણો મહિમા બતાવેલો છે. મિતાહાર એ એમાંનો એક યજ્ઞ છે. પૂર્વના આંશે અને વિશેષ કરીને બ્રાહ્મણો આ યજ્ઞ કરતા હતા એટલે મિતાહારપણાના સખ્ત નિયમો પાળતા હતા. શાસ્ત્રમાં શિક્ષાત્રય વૃત્તિ ઉત્તમ વૃત્તિ (નિર્વાહ) માનેલ છે અને મનુસ્મૃતિમાં તેનું સ્થાન કરેલું છે. ખેતરોમાંથી અનાજ કાપી લઇ ગયા પછી કોઇ કોઈ કુંડું બાકી રહ્યું હોય તે વીણી લાવીને કે બળામાંથી દાણાના ઢગલા ઉપાડી ગયા પછી જે દાણા વેરખેલા પડ્યા હોય તે વીણી લાવીને તે ઉપર નિર્વાહ કરવો, તેને શાસ્ત્રકારોએ ઉત્તમ નિર્વાહ માનેલો છે. પૂર્વના બ્રાહ્મણો આવી રીતે ગુજરાન કરતા હતા. રાજાઓ તેમને ઘણું માન આપતા હતા અને પૂજતા પણ હતા; તેમ છતાં બ્રાહ્મણો બીજાકુલ લોકામાં પડતા નહોતા કેમકે તેઓ આવી વૃત્તિનું ઉત્તમ ફળ સમજતા હતા. તે વખતના બ્રાહ્મણો એકજ વખત અથવા થોડું બાધને રહેતા, ફળપ્રલ કે કંદમૂળ ખાધને સંતોષ માનતા, અને કેટલાક તો અમુક કોળીયાજ ખાવા એવા વૃત્તધારી હતા. આ વાતનાં ઘણાં પ્રમાણો છે. એકાદશી વગેરે વૃતોની આગ છે તે પણ લોકોને મિતાહારી બનાવવા મારેજ છે. પણ પ્રાચીન બ્રાહ્મણોના આવા મિતાહારપણાના સાથે હાલના બ્રાહ્મણોના યુલુક્ષિતપણાનો મુકાબલો કરીએ છીએ ત્યારે આપણને ઘણો ખેદ થાય છે હાલના બ્રાહ્મણો ખાવામાં કેટલાં બધાં અકરાંતીઓ છે તે કહેવાની જરૂર નથી. બ્રાહ્મણોના પૂર્વજોએ મિતાહારપણથી અને સ્વતંત્ર વૃત્તિથીજ કાર્તિ ઉપર હાલના યુલુક્ષિત બ્રાહ્મણો ઘણા ખાષોડ અને અકરાંતીઓ થઇને પાણી ફેરવી બેઠા છે. બ્રાહ્મણોમાંથી બુદ્ધિ, બળ અને આરોગ્યનો નાશ થયો છે, એટલે પૂર્વકાલના બ્રાહ્મણોની અપેક્ષાએ હાલના બ્રાહ્મણો બુદ્ધિમાં, બળમાં તથા આરોગ્યમાં ઘણા ઉતરી પડ્યા છે. મિતાહારપણું એ એક યજ્ઞકર્મ બરાબર છે, એમ શ્રી કૃષ્ણ પરમાત્મા કહે છે અને મહત્ત્વા કર્મણો મતિઃ એવું એક જગાએ પદમુકને એમ પણ સૂચવે છે કે આ કર્મની ગહન ગતિ છે, એટલે સહેલથી સમજાય એવી નથી. મિતાહારપણું યજ્ઞનું ફળ આપે છે એ વાત પણ ઉપલક દષ્ટિએ સમજી શકાય એવી નથી પણ જરા વધારે ઉડા ઉતરીને વિચાર કરવાથી સમજશે કે મિતાહારપણાથી શરીર તથા મન નિરોગી શાંત છે. મિતાહારી માણસ સાદાઈથી રહે છે અને સાદાઈમાં રહેનારા માણસને ખાનપાન અને મિષ્ટાન્નના ઘણાં સાધનોની જરૂર પડતી નથી અને એવી જરૂર નહિ પડવાને લીધે તે માણસ બીજાઓથી સ્વતંત્ર રહીને પોતાની વૃત્તિ ઉત્તમ રીતે ચલવી શકે છે. જે માણસો ઉડાઉ ખાનપાન અને બીજાં મોજશોખમાં પડે છે તેમની તંગીઓ વધે છે અને તેઓ એ તંગીઓને દુર કરવા માટે પોતાના વિચારોને વેંચે છે, બીજાઓના દાસ-ગુલામ થઇ બેસે છે અને અનેક પ્રકારનાં કુકર્મો કરવાને પણ પ્રેરાય છે. જ્યાં વિશેષ સાદાઈ ભાં વિશેષ સદાચાર એ જગતનો આખાદ નિયમ છે. મિતાહારથી સાદાઈ પ્રાપ્ત થાય છે અને સાદી અને સંતોષી જીંદગી ગુજરવાથી જગતની અન્ય જગતમાં કે જન્મજગમાં બંધાવું પડતું નથી અર્થાત્ જગતનું બંધન ઓછું થાય છે, અને બંધન ઓછું થવું એજ મુક્તિનું દાર અથવા મુખનો માર્ગ છે. મિતાહારપણાથી દરદો છતાં નથી અને શરીર નિરોગી રહે છે એ વાત તો આ માસિકમાં અનેકવાર કહેવામાં આવી છે, પણ તે મિતાહારપણાની શ્રી કૃષ્ણ પરમાત્માએ કહેલી ગહન ગતિ જે અસિદ્ધમાં ઉપર કહી, તે દરેક માણસે ખાનમાં રાખવી જોઈએ.



## હું રોગી કે નિરોગી ?

“ હું સુખી કે દુઃખી ? ” એ પ્રશ્નનું સંતોષકારક સમાધાન કરવામાં જેટલી મુશ્કેલીઓ જોવામાં આવે છે તેટલીજ મુશ્કેલીઓ “ હું રોગી કે નિરોગી ? ” એ પ્રશ્નનું નિરાકરણ કરવામાં પણ ઉભીજ છે; કેમકે જુદાં જુદાં માણસો સુખ અને દુઃખ તેમજ રોગ અને અરોગ એ બંને સ્થિતિને માટે જુદી જુદી સમજ ધરાવે છે. સ્થિતિમાં કેટલાક દુઃખ માને છે તેજ સ્થિતિમાં બીજા કેટલાક સુખ માને છે. પૂર્વ જન્મના સંસ્કારો અને તે પછી આ જન્મમાં પ્રાપ્ત થતા આસપાસના સંજોગોને લીધે ધકાએલી વૃત્તિઓ પ્રમાણે સુખ તથા દુઃખની સમજણ પ્રાપ્ત થાય છે. વાસ્તવિક રીતે જોતાં, લોકોનો મોટો અજ્ઞાન વર્ગ સુખની વાતોમાં દુઃખ માને છે અને દુઃખકારક વાતોમાં સુખ માને છે; કેમકે સુખની વાસ્તવ-ખરી વ્યાખ્યાથી તેઓ અજાણ હોય છે. લોકોનો મોટો ભાગ ઈંદ્રિયોના સુખનેજ સુખ માને છે, અને તેથી તેમની ઈંદ્રિયો જે જે આદતો સાથે હળી ગયેલી હોય છે, તે આદતોમાં સુખ સમજે છે અને તે નહિ મળતાં દુઃખ માને છે. વૈષ્ણવશાસ્ત્ર પ્રમાણે તો તે આદતો ઈંદ્રિયોના વિકારો-દોષો અથવા દરદોજ છે. એક માણસ સ્ત્રી લગ્નપટ્ટામાં સુખ માને છે ત્યારે તેને બીજા શાણુ લોકો મોટામાં મોટા અનર્થનું અથવા દુઃખનું મૂળ સમજે છે. ચોર લોકો ચોરી કરવામાંજ સુખ માની બેઠા છે, અને દગલખાજ લોકો દગા ફટકામાંજ આનંદ મેળવે છે. દારૂનું વ્યસન પડ્યા પછી તેના પીનારાઓ તેમાંજ સુખ માને છે અને એજ નિયમ બીજા બધાં વ્યસનોને લાગુ પડી શકે છે. પણ સાધારણ અક્ષલથી સગળશે કે એ બધાં કૃત્યો સુખ આપનારાં નથી પણ દુઃખનાંજ મૂળ છે. વ્યસનો ઉપરથી આપણે દોહત મેળવવામાં મનાતા સુખ ઉપર આવીએ તો ત્યાં પણ તેવીજ ગેરસમજુતી ઉભી છે. લોકોનો મોટો ભાગ ધનમાં અને ધનથી પ્રાપ્ત થતાં મોજ-શોખનાં સાધનોમાં સુખ માનતો જણાય છે; પણ એક બીજો વધારે ઉંચો વર્ગ એવો પણ છે કે જે બીજા વધારે સંગીન અને અચળ સુખ આગળ એ ધનનાં સુખોને તુચ્છ માત્ર ગણે છે. સુખ અને દુઃખની વાસ્તવિક સમજણમાં જે ભેદ જોવામાં આવે છે તે પણ શારીરિક અને માનસિક વિકારોનું પરિણામ છે.

આ પ્રમાણે સુખ અને દુઃખની ખરી સમજણમાં જેટલી ભૂલ અને ભ્રાંતિ જોવામાં આવે છે એટલીજ ભૂલ અને ભ્રાંતિ રોગ અને અરોગની સમજણમાં હોય તો તેમાં બહુ આશ્ચર્ય નથી.

“ હું રોગી છું કે નિરોગી છું ” એ વિષે ઘણા થોડા લોકો ખરી સમજણ ધરાવતા હશે. અમે એટલા માટે આ અગત્યનો પ્રશ્ન મૂકીને અમારા વાંચનારાઓનું તે તરફ ધ્યાન ખેંચીએ છીએ અને સૂચના કરીએ છીએ કે દરેક માણસે આ પ્રશ્ન પોતાના પંડ વિષે ઉઠાવવો, અને પોતે વૈષ્ણવશાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે નિરોગી છે કે રોગી છે, તેનો નિર્ણય કરવાનો પ્રયાસ કરવો.

માણસો ધન અને બીજાં સુખોને માટે ઘણાં અસંતુષ્ટ જણાય છે અને તે મેળવવાનાં વલ્લખાં મારે છે, પણ પોતાનાં અને પોતાનાં બાળકોનાં શરીર સુખ માટે અસંતુષ્ટ

અથવા કાળજીવાળાં ધણાં થોડાં માણસો જોવામાં આવે છે, તેનું કારણ એ છે કે આરોગ્યતાની વાસ્તવિક સમજણ તથા તેની કિંમત તેઓ સમજતા નથી; એટલુંજ નહિ પણ ખીમ' બધાં સુખ વૈભવ કરતાં તેનું સુખ ધણું વધારે મોટું છે, તે તેઓની લક્ષ બહાર હોય છે.

રોગીપણની અને નિરોગીપણની સમજણ વિષે ધણા લોકો દુઘાય છે, અને તેથી જોયો રોગી હોય છે તેઓ પોતાને નિરોગી માને છે, અથવા પોતાના રોગના માપથી તેઓ અજ્ઞાન હોય છે. ખરૂં છે કે રોગ શરીરમાં પ્રત્યક્ષ થવા પછી એટલે પીડા થવા લાગ્યા પછી માણસો ગાભરા બનીને દોડદોડી કરે છે અને ધીરજ તથા હિંમત ખોઈ ખેસે છે, પણ ધણી વખત આ ગભરામણ તથા ચિંતા બહુ થોડી હોય છે, કેમકે શરીરમાં રોગ વ્યાપી ગયા પછી શરીરની રંગેરંગમાં તેનો વિકાર પ્રસરી ગયા પછી તેનો નિકાલ કરવો તે ધણું મુશ્કેલ થઈ પડે છે.

પ્રથમ તો “હું રોગી કે નિરોગી” તેની પરીક્ષા કરવી એજ કઠણ કામ છે; કારણ એ છે કે ધણાં થોડાંજ માણસોએ નિરોગીપણનો સ્વાદ ચાખેલો હોય છે. જે માણસે પોતાની આખી જીંદગીમાં નિરોગીપણનો આનંદ ન મેળવ્યો હોય તે માણસને નિરોગીપણનું ભાન કયાંથી હોય ! જેને જે વસ્તુ એકજાર પણ પ્રાપ્ત થઈ નથી હોતી તેને તે વસ્તુનું જ્ઞાન હોઈ શકે નહીં. આ વાતનો ખીજો અર્થ એ છે કે ધણાંક માણસો રોગવાળી સ્થિતિમાં જન્મ લે છે અથવા બચપણથીજ રોગનાં ધર બનતાં જાય છે. સમજણમાં આવ્યા પછી તેઓ એમજ માને છે કે તેમને કાંઈ રોગ નથી, કેમકે નાનપણથીજ તેઓ પોતાને એવાંને એવાંજ દેખે છે. રોગીપણની કે નિરોગીપણની પરીક્ષા વૈદ્યકશાસ્ત્ર અથવા તેના ખરા જ્ઞાતાઓજ કરી શકે.

માણસ જ્યારે માંદો પડે છે ત્યારે તે એમજ સમજે છે કે તેને કાંઈ રોગ અકસ્માત ઉડી આવીને લાગુ પડ્યો, પણ ખરી વાત તેથી ઉલટીજ હોય છે જે માણસો એકદમ માંદા પડે છે અથવા એકદમ મરી જાય છે તેઓ રોગીજ હોવા જોઈએ. અકસ્માત (Accident) એટલે ઉંચેથી પડવું, પાણીમાં ડૂબવું, જખમ થવો ઇત્યાદિ અપવાદો સિવાય જેટલાં મરણો થાય છે તે રોગને લીધેજ થાય છે, અને અચાનક રોગ દેખાવ દે છે તે પણ શરીરની અંદર રહેલા ગુપ્ત દોષોનુંજ પારણામ છે. શરીરના ધર્મોથી અજ્ઞાન માણસો આ સત્ય વાતને સમજી શકતા નથી.

હું નિરોગી છું કે રોગી છું, એ વાત વિશાળ અનુભવ વિના સમજતી નથી, તોપણ વૈદ્યકશાસ્ત્ર અને વિદ્વાન વૈદ્યો તથા ડાકતરોના વિશાળ અનુભવના આધારે આપણે આ અગત્યની વાત સમજવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ અને અમે એ સંબંધી થોડો પ્રયાસ કરીશું તો તે નિષ્ફળ નહિ ગણાશે.

માણસના બાંધા ઉપરથી તથા શરીરના બહારના દેખાવથી રોગીપણની કેટલીક પરીક્ષા થઈ શકે છે. આ પરીક્ષા અનેક પ્રકારથી થઈ શકે છે. પણ સામાન્ય વાયક વર્ગ સમજી શકે એવા પરીક્ષાના મુખ્ય મુદ્દાઓ અમે આ નીચે આપીએ છીએ:—

શરીર સુંદરતા એ બહુધા નિરોગીપણની નિશાની છે. સુંદર માણસો રોગી ન હોય અથવા રોગી ન બને, એમ અમારા કહેવાનો અર્થ નથી; પણ શરીરના સુંદર બાંધા-

વાળાં માથુસો અને બેડોળ આંધાવાળાં માથુસોનું પ્રદર્શન ભરવામાં આવે તો સુંદર આંધાવાળાં માથુસોના વધારે મોટા ભાગ નિરોગી નીકળશે, અને બેડોળ આંધાવાળાં માથુસોના વધારે મોટા ભાગ રોગી નીકળશે. શરીરની સુંદરતાનો અર્થ ધણાંક નહિ સમજી શકે તેથી તે વિષે વધારે સ્પષ્ટ ખુલાસો કરવાની જરૂર છે, જેમકે, માથું, ધડ, હાથ, પગનો આકાર અને પાસાંથી સરખો, બેડાંપણ વગરનો, ભરાવદાર તથા ડોળદાર, અને શરીરનો દરેક અવયવ પોતાનું કામ બરાબર કરી શકે, એવી શરીરની સ્થિતિ તે શરીરને નિરોગી બાબતું.

એથી ઉલટું, તેમનાં શરીર બેડોળ હોય, એટલે કે, ધડના પ્રમાણમાં માથું વધારે મોટું કે વધારે નાનું હોય, ગરદન બહુ લાંબી કે ટુંકી હોય, શરીર સુણીને ડુંગર જેવું થયું હોય, પેટની ફાંદ ઘણી વધારે મોટી હોય, અને પગ સીધા અને સરખા નહિ હોતાં લાંબા ટુંકા કે જડ પાતળા હોય અથવા રાંટા ચર્ધ ગયા હોય, તથા ચાલ વાંકીચુંકી કે દોડળી હોય, તો સમજવું કે તે શરીર રોગવાળું છે. આ સિવાય ઝીણી ઝીણી બીજી ઘણી પરીક્ષા છે.

આ ઉપરથી કદાચ એવો પણ પ્રશ્ન ઉદ્દશે કે ઉપર જણાવેલ રોગીપણાનાં લક્ષણવાળાં ધણાંક માથુસો લાંબી જીંદગી બોગવે છે તેનું શું કારણ? આ સવાલનો નિર્ણય સંક્ષેપમાં ઘણીવાર થઇ ગયો છે, તે એ કે, માત્ર લાંબા વખત સુધી જીવવું એજ કાંઈ નિરોગીપણાનું લક્ષણ નથી. ધણાંક માથુસો શરીરમાં રોગ-દોષનો ડુંગર ખડકીને, એ દોષજ તેમનાં શરીરમાં પોપણ રૂપ થઇ જવાથી લાંબી જીંદગી ગુજરે છે ખરાં, પણ તેવા દરેક માથુસની સ્થિતિનો આરીક તપાસ કરવાથી સમજશે કે, માથુસનું શરીર કુદરતે જે કાર્યો અભવવાને માટે ઘડ્યું છે, તે તે કાર્યોમાંનાં ધણાંક કાર્યો તેમનાથી બરાબર નહિજ થતાં હોય, કાંતો તેમની બુદ્ધિ જડ હશે, કાંતો તેઓ કેંધાદિક દુર્ગુણોથી ભરેલાં હશે, કાંતો તેમની પાચન વગેરે શક્તિ ખરાબ હશે, કે કાંતો તે શરીર પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાને નાલાયક હશે; અથવા તેમના શરીરના આંધાના બીજા વિલક્ષણપણાના લીધે, માથુસ જાતમાં માથુસાઇનાં જે તત્વો અથવા ગુણો હોવા જોઇએ તે ગુણોની તેઓમાં ખામી હશે.

માથુસના શરીરના આંધા ઉપરથી નિરોગીપણાની કે રોગીપણાની પરીક્ષા કરવાનો આ માત્ર સંક્ષેપમાં ઇસારો કર્યો છે. પણ શરીરનો કુદરતી આંધો સારો સુંદર ડોળદાર હોવા છતાં ધણાં માથુસો કાંઈ દરદથી પીડાતાં હોય છે, એ વાત તરફ વિશેષ લક્ષ આપવા અમે અમારા વાંચનારાઓનું લક્ષ ખેંચીએ છીએ. માથાપોએ કદિ તેમને વારસામાં નિરોગીપણાનો ( સારા આંધાનો ) વારસો આપ્યો હોય છે, પણ પાછળથી બચપણમાં અથવા એ પછીની અવસ્થાઓમાં અનેક પ્રકારની ગફલતને લીધે તેમનાં શરીર રોગનાં ઘર બને છે. આ રોગ વધારે સખ્ત રૂપમાં બહાર આવ્યા પછી તો સમજાય છે, પણ જ્યાં સુધી રોગ શરીરમાં ગુપ્તપણે ઘર કરી રહેલ હોય છે અને માથુસ એ રોગી શરીર વહેતો વહેતો વૈતક કર્યો કરતો હોય છે ત્યાંસુધી તેને માલમ પડતું નથી કે તે રોગના મુખમાં સપડાયો છે. ધણાંખરાં માથુસોના શરીરમાં ઝાઝો કે વધતો દોષ હોય છે, છતાં કમનસીબની વાત એ છે કે, તેઓ પોતે એ વાતથી અજાણ્યા હોય છે. આવા માથુસોની સમજણ માટે

તથા દરેક માણસ નિરાગી છે કે રોગી છે તેનો નિર્ણય તે પોતે કરી શકે; તેને માટે કંટાળાક્રમ્ભોત્તરે સાથે વધારે અજવાળું પાડવામાં આવે છે.

ધણી માણસો એમ ધારે છે કે, તેઓ રોગી છે કે નિરાગી છે તેની પરીક્ષા વેલો એને ડાકતરોજ કરી શકે. આ વાત ઘણી ભૂલ ભરેલી છે. દરેક માણસ પોતાના શરીરથી, પોતાના ખાનપાનથી તથા પોતાની આદતોથી પોતે જેટલો વાકેફ હોય તેટલી વાકેફગારી તેની ડાકતર કે વૈદ્ય ધરાવી શકેજ નહિ. વળી પોતાનું શરીર એકાદ વરસ કે પાંચ વરસ પહેલાં કેવું હતું અને હાલ કેવું થયું છે, તેનો નિર્ણય પણ માણસ પોતેજ બરાબર કરી શકે; અને જે શરીરમાં કાંઈ ભરાવો હોય, શરીર આપું અથવા તેનો અમુક ભાગ વધીને બેભાન થયો હોય તે વધારો તેને સુખ અને શક્તિ આપવાવાળો થયો છે કે ખાલી કચરાનોજ બેભાન થયો છે તે વાત પણ માણસ પોતે વધારે સારી રીતે સમજી શકે. ધણીક માણસોનાં શરીરમાં આવા ફેરફારો થઈ શરીર મેલાં ગોદાં જેવાં ભારે થઈ જાય છે, અને તેમ છતાં તેઓ તેનો કશો વિચાર નહિ કરતાં એ ભારને ખેંચ્યા કરે છે; અને આ મેલા શરીરમાં શક્તિની દવા માટે ફાંફાં માર્યા કરે છે. શરીરે જાડાં અને અશક્ત થયેલા માણસો આ વાતની પોતાના મન સાથે સાક્ષી આપી શકશે. ગોદડું કે લુગડું મેલું થાય છે ત્યારે વજનમાં વધે છે; અને એ મેલું લુગડું શરીર ઉપર બેભાન થઈ પડે છે; એટલુંજ નહિ પણ કંટાળીક અદબો પણ મારે છે. આ મેલા લુગડાને રંગરોજ પાસે જશે તો તે કહેશે કે એકવાર ધોળીને ત્યાં ધોવાવીને પછી લાવો તો બરાબર રંગ ચડે. આવીજ સ્થિતિ શરીરના મેલની તથા તેને રંગ ચડાવવાની એટલે શરીરમાં શક્તિ વધારવાની સમજાવી. ત્યારે આપણે દરેક માણસ શરીરે ચોખ્ખા છીએ કે મેલા-રોગવાળા છીએ તેની આપણે જાતેજ તપાસ કરી લેવી જોઈએ. એ તપાસને માટે અમે આ નીચે થોડા પ્રશ્નો મૂકીએ છીએ.

(૧) તમારા શરીરના બધા અવયવો બરાબર કામ કરી શકે છે ?

(૨) તમને ખોરાક બરાબર પચે છે ? ઝાડો નિયમિત વખતે બરાબર સાફ આવે છે ? ભૂખ બરાબર લાગે છે ? પેટમાં ગરબડ કે દરદ થયા વિના ખોરાક પચે છે ? ખાધા પછી શરીરમાં હુંશિઆરી રહે છે ? કાંઈપણ દવા દારૂની મદદ લીધા વિના તમારો ખોરાક પચી શકે છે ? જે આ બધા પ્રશ્નોનો ઉત્તર હકારમાં આવે તો તમે નિરાગી છો, પણ જે ઝાડાનો કશો નિયમ ન હોય, જમ્યા પછી આળસ અને ઉંઘ આવતાં હોય, પચતાં પચતાં પેટમાં પવન લાગતો હોય, અને સફરામાંથી ગંધાતો પવન છૂટતો હોય, અને ખોરાક પચાવવા માટે દવા દારૂ તથા આ કોફીની મદદ લેવી પડતી હોય; તો એનો

#### ૧ Encumbrance-વિભતિય તત્વ.

૨ મગજનું કામ સારાસારે વિચાર કરવાનું તથા રમણી રાખવાનું છે, આંતરડાંનું કામ ખાધેલા ખોરાકને પચાવી કચરાને આગળ ધકેલવાનું છે, દાંતનું કામ બરાબર ચાવવાનું, આંખનું કામ બરાબર જોવાનું, કાનનું કામ બરાબર સંભળવાનું, ચામડીનું કામ બરાબર સ્પર્શ જ્ઞાન કરવાનું, પગનું કામ ચાલવાનું, હાથનું કામ પકડવાનું, મૂત્રાશયનું કામ પેસાબને બરાબર ખુલાસાથી રસ્તો આપવાનું અને મળાશય-સફરાનું કામ પવનને છૂટો કરી મળને બહાર લાવવાનું છે. આમાંનું એક પણ કામ ખર્ચાળાઈ હોય તો સમજાવું કે તમે નિરાગી નથી.

અર્થ એ છે કે કાંતો તમારી પ્રાત્નક્રિયા બગડેલી રહે છે કે કાંતો મિરાક એવામાં બેદર-કર રહે છે. કાંઈપણ રીતે તમે નિરોળી નથી એમ કહેવાય.

(૩) તમારી તરસ મટાડવા માટે નિર્મળ પાણી જેવા એક કુદરતી પીણાને છોડીને તમે બનાવટી પ્રવાહી સોડાવોટર, લેમોનેડ, જીન્જર, વગેરે પીણાઓને માટે તલબા કરી છો? એ એવી તલબ લાગ્યા કરતી હોય તો તે તલબ એમ બતાવે છે કે તમારું શરીર રોગી છે. પરસ્વાધીન છે.

(૪) તમારી કુદરતી હાજતો જેમકે પેસાળ થવો, ઝાડો થવો, વગેરે અનેક પ્રકારની કુદરતી ક્રિયાઓ કરતા તમને દરદ થાય છે? જો દરદ થાય તો સમજવું કે તમે દુરદી છો.

(૫) તમારો ઝાડો શંકુ આકારનો બંધાએલો-નહિ બહુ સુકાયેલો કઠણ કે નરમ થાય છે? જો એવો ન આવતો હોય તો સમજવું કે તમે નિરોળી નથી.

(૬) તમારા શરીરમાંથી કે શરીરના કોષપણ લાગમાંથી ખરાબ વાસ છૂટે છે? આ પ્રશ્નનો ઉત્તર હકારમાં આવે તો સમજવું કે તમારા શરીરમાં દોષ છે.

(૭) તમારા શરીરની ચામડી તપેલી રહે છે? અથવા તે ખરબચડી-ખરસટ રહે છે? જો તેમ હોય તો સમજવું કે તમે નિરોળી નથી.

(૮) તમારા માથામાં ટાલ પડી છે, અર્થાત્ તમારા માથાના ત્રાણ ખરી પડે છે? અથવા મગજ તપેલું રહે છે? જો તેમ થતું હોય તો તમે નિરોળી કહેવાઓ નહિ.

(૯) કામ કર્યા પછી તમને કંટાળો લાગે છે? તમને ઊંઘ ખરાબ નથી આવતી? તમે સ્નાનમાં ઉઠો છો ત્યારે લોથપોથ શરીર ઉઠો છો? જો તેમ થતું હોય તો તમે નિરોળી નથી.

(૧૦) ઊંઘતાં કે જાગતાં તમારું મોં ફાટતું રહે છે? અથવા તમારા હોઠ ઓછા સીડાયેલા રહે છે? આમ થતું હોય તો તે રોગી શરીરનું એક લક્ષણ છે.

શરીરમાં રોગનાં બીજાં પ્રત્યક્ષ લક્ષણો હોય ત્યારે તો દરેક માણસ સમજી શકે છે કે તેના શરીરમાં કાંઈ પણ દરદ છે, પણ કેટલાંક અજ્ઞાન માણસો આવાં પ્રત્યક્ષ લક્ષણોને પણ રોગ માનતા નથી. કાંતમાંથી લોહી ઝરતું હોય કે નાકમાંથી છોડ નીકળતું હોય કે ગળે એકાદ ગાંઠ હોય, અને તેનું માણસને દરદ નહિ થતું હોય તો તેને તે ધણીજ નજીવી વાત સમજીને ચલવી લે છે, પણ તેને માલમ નથી હોતી કે, ખરાબમાં ખરાબ રોગના એ માત્ર અસુસો છે, અને એ નજીવાં દેખાતાં લક્ષણો માણસને મૃત્યુના મુખમાં નાંખે છે. વળી અજ્ઞાન માણસો બીજી ભૂલ એ કરે છે કે શરીરના અમુક ભાગમાં કાંઈક દરદ થાય છે, સોળે આવે છે, ગડ થાય છે કે ચાંદુ પડે છે તો તે એટલો એજ જાગ બગડેલો છે એવું સમજીને ગફલતમાં રહે છે. તમારા પગે એક ચાંદુ પડે છે અથવા અરજવું થાય છે ત્યારે તેટલીજ ચામડી બગડેલી માનીને ત્યાં તમે મલમની પટીઓ માર્યા કરો છો, પણ રોગ એકલી ચામડીમાંજ નથી. તે રોગ આખા શરીરમાં હોય છે અને ત્યાં દર્શન આપીને ચેતાવે છે કે “જો લોહી શરીરનું જીવન છે તે બધા લોહીમાં હું ચસું છું અને જો મને અહીંથી દબાવી સંભાડી દેશો તો હું શરીરના બીજા ભાગ પર દેખાવ દઈશ. ”

એવો એક પશુ ભાગ્યશાળી-પુણ્યશાળી માણસ બતાવી શકશે કે જેના શરીરમાં આમાંનો એક પશુ વિકાર ન હોય ! પશુ દરેક માણસ એ સર્વ ફરીયાદો-રોગોમાંથી મુક્ત થઈ નિરોગી રહેવાને બંધાએલો છે, અને તેથીજ તેટલા પ્રમાણમાં તે તેના પેદા કરનાર ઇશ્વરને વધારે વહાલો છે; એટલુંજ નહિ પશુ તેવો માણસ પોતાના શરીરનો એટલે તેના તમામ અવયવોનો સારો ઉપયોગ કરીને ઇશ્વરની મોટાઇ અને મહેરબાનીને ક્રમે ક્રમે મેળવી શકે છે, તો પછી જે વિરલ માણસ સર્વાંશે નિરોગી હોય-શરીર તથા મનથી નિરોગી અને સદાચારી હોય-તે સર્વ વંદનિય એટલે સર્વને નમવા યોગ્ય હોય તેમાં શું આશ્ચર્ય !

હું રોગી છું કે નિરોગી છું, એ વાતનો નિર્ણય કરવા માટે જે સામાન્ય પ્રશ્નો ઉઠાવી શકાય તેમાંના મુખ્ય મુખ્ય પ્રશ્નો અમે વાચકવર્ગના આગળ મૂકેલા છે, એટલા માટે કે દરેક વાંચનાર એ પ્રશ્નો ઉપરથી પોતાના શરીરના રોગોપણનો વિચાર કરીને કાંઈક ચોક્કસ નિર્ણય ઉપર આવી શકે. આ પ્રશ્ન પરીક્ષામાં, અમે ધારીએ છીએ કે, ઘણાંજ થોડા માણસો પાસ થશે, અને બાકીના બધા માણસો થોડે કે ઘણે અંશે રોગી છે એવી ખાત્રી થશે.

અગાઉ જણાવેલા દરેક પ્રશ્નો પોતાના પાંડે ઉપર લાગુ પાડીને પોતે પોતાના શરીરના રોગોપણનો કે નિરોગીપણનો વિચાર કરવો. આ પશ્ચે વડે પોતે પોતાના શરીરના રોગોપણનો વિચાર કરીને કોઈએ લડકી ઉઠવાની જરૂર નથી. સર્વાંશે નિરોગીપણનો દાવો કરી શકે એવા ભાગ્યશાળી મનુષ્યો આ પૃથ્વી ઉપર હાલના સુધરેલા સમયમાં (!) કવચિતજ માલમ પડે છે; અને ખરી હકીકત આ પ્રમાણે હોવાથી, અમે ઉઠાવેલા પ્રશ્નો ઉપરથી જેઓ આ પરીક્ષામાં નાપાસ થાય તેમને દિલગીર થવાનું કાંઈ કારણ નથી. અલબત્ત, રોગીપણું એ માણસમાં એક મોટી એમ અને નામોશી છે ખરી; પણ જ્યાં ઘણાંખરાં માણસોના કપાળમાં એ નામોશી એટલેલી હોય છે ત્યાં એવી નામોશીની લાગણી મરી જાય છે. ચાંદી અને પરમાનાં ગુણ દરદોને માટે આજર્થા ૨૫-૫૦ વર્ષ ઉપર લોકો શરમાતા હતાં, કેમકે એ દરદો બહુ થોડા લોકોને થતાં હતાં, પણ આ સુધરેલા સમયમાં (!) એ દરદો જ્યારે સામાન્ય મરજ થઈ પડેલ છે ત્યારે હવે એવાં નામોશી ભરેલા દરદની શરમ ઘણી ઓછી થઈ ગઈ છે, અને પુરૂષો નિર્લજપણે પોતાનાં આ ગુણ દરદોનાં રસીલાં વર્ણન કરે છે. કેમ જાણે મોટું પરાક્રમ કરેલું હોય ! અમે એમ કહેવા માગતા નથી કે એવું ગુણ દરદ થાય તેણે તે દરદ છૂપું રાખીને વધવા દેવું. દરેક દરદને ઉગતાંજ ડાંબી દેવું એવી અમારી ભલામણ છે, અને તેથી ચાંદી પરમાના દરદીઓએ પણ પોતાનાં દરદને ગુપ્ત નહિ રાખતાં યોગ્ય ઠેકાણે ખરી હકીકત જાહેર કરી તાબડતાપ ઉપાય કરવો. પણ કહેવાની મતલબ એ છે કે, જેવી રીતે નામોશી ભરેલાં ચાંદી પરમાથી સપડાએલા દરદીઓની સંખ્યા-નાત વધવાથી બાપ દીકરા પાસે પોતાના એ ગુપ્ત દરદની કથા કહેવામાં કશો સંકોચ થાતો નથી; એવીજ રીતે ઘણાંખરાં માણસો અનેક પ્રકારનાં શારીરિક પાપો કરીને રોગી થઈ પડેલાં હોવાથી કોઈ કોઈથી શરમાવું નથી. બાપ બેઠાં દીકરા ચાલ્યા જાય, એ શું માણસ જાતના ઉપર મ્હોટી નામોશી નથી ? જ્યાં સુધી જગતમાં આ સ્વાભાવિક પ્રવાહનું ઉલ્લંઘન થયા કરશે ત્યાં સુધી માણસ જાતની કદિ પણ ઉન્નતિ થઈ ગણાશે નહિ.

માઆપ છોકરાંએને પેદા કરીને તેમનેજ આગળ કરી દે છે તેને માટે તેમણે બેશક શરમાવું બેઠ્યું, અને પોતાના છોકરાના મૃત્યુ માટે તેઓ જેટલો શોગ પાળે છે તેના કરતાં વિશેષ શોગ પોતાની હયાતીમાં પોતાની નાની ઉંમરનાં છોકરાંને આગળ કરી દેવાની નામોશીને માટે તેમણે પાળવો બેઠ્યો ! અને કેટલાંક આબરૂદાર માઆપો એવા બનાવથી કુનિયામાં મોઢું દેખાડતાં પણ શરમાય છે ! શોગ પાળીને ઘરમાં બેસવાનો ચાલ પડેલો છે, અને સ્ત્રીઓ અમુક દિવસો સુધી ધુંધટા કાઢીને ચાલે છે, એ રીવાજ એવું બતાવે છે કે તેઓ આ બનાવથી લોકોને પોતાનું મોઢું દેખાડતાં શરમાય છે ! શા માટે ? આપ પહેલાં બેટા નહિ જવા બેઠ્યો છતાં જવા દીધા, તેની શરમને માટે ! ત્યારે શું આપ બેટાં દીકરાઓ મરી જાય છે, તેને માટે માઆપો જવાબદાર છે ? માણસ જાત પોતાનાં કર્મો અને કૃત્યો વડે ભવિષ્યનો જમાનો બનાવે છે, એજ વાત બે ખરી છે, તો માઆપો પોતાનાં કૃત્યો વડે ભવિષ્યની આલાદને સારી કે ખોટી બનાવી શકે છે, અને તેથી એમ પણ કહી શકાય કે નાની ઉંમરમાં થતાં મરણની મોટી સંખ્યાને માટે માઆપો જવાબદાર છે. કહેવાનો તાત્પર્ય એ છે કે, રોગીપણું એ માણસમાં મોટી એય અને નામોશી છે, અને તે એય પોતાના વારસોને પણ મળે છે. આ એય સામાન્ય થઈ પડી છે, છતાં તે એક એય છે, અને તેથી માણસ જાતે એ કલંક જલદીથી ઉતારી નાખવાને તૈયાર થવું બેઠ્યું, અને એટલાજ માટે દરેક માણસે પોતે રોગી છે કે નિરોગી છે તેનો અવસ્થ વિચાર કરવો બેઠ્યો.

રોગીપણુનો કે નિરોગીપણુનો સર્વાંશે નિર્ણય કરવો, એ કામ તો ઘણું કઠણ છે, તથાપિ, દરેક માણસ વૈદ્યક સંબંધી સામાન્ય જ્ઞાનની મદદથી અને અમે ઉપર જે વિવેચન કર્યું છે તેના આધારથી થોડો વધારે ઉડો ઉતરીને પોતાના શરીરનો વિચાર કરે તો કાંઈક આશરેથી તે જરૂર જાણી શકે કે તેના શરીરમાં અમુક પ્રમાણમાં કાંઈ પણ રોગ છે. પોતાના શરીરથી અને પોતાના રોગથી અજ્ઞાન અને બેદરકાર રહેવું તેના કરતાં તેથી વાકેફ થઈ સવેળા ચેતીને તેનો અટકાવ અને ઉપાય કરવો એ વધારે સલામત રસ્તો છે. કેટલાક માણસો શરીરથી બેદરકાર રહે છે અને કેટલાક માણસો નિરાશ થઈ બેસે છે. આ બન્ને કુટેવો ભવિષ્યમાં મોટી ખરાબી નીપજાવે છે. દરેક રોગી માણસ ધારે તો પોતે પોતાને નિરોગી બનાવી શકે છે. અલબત્ત, જે દરદીઓ કેવળ દવાઓ ઉપરજ આધાર રાખે છે તેઓ જખ મારે છે ! અને દરદ રૂપી બલામાંથી છૂટવાને બદલે ઉલટા વધારે ગુન્થવાતા જાય છે, કેમકે શરીર સુધારવાના જે કુદરતી ઉપાયો છે તે છોડી દઈને તેઓ કૃત્રિમ ઉપાયોની જગ્યામાં ફસાય છે ! દવાઓ તેમને કાંઈક અંશે મદદ કરે છે, પણ આરોગ્યતાની મુખ્ય ચાવી વૈદ્યો કે ડાક્ટરોની દવાઓમાં નથી પણ દરદીઓના પોતાના વર્તનમાં છે. અમે એટલા માટે ભાર દઈને જણાવીએ છીએ કે દરેક માણસે પોતાના શરીરના દોષો-રોગોથી વાકેફ થવાનો પ્રયત્ન કરવો અને વાકેફ થયા પછી તે દોષો દૂર કરવાનો પણ જાતેજ પ્રયાસ કરવો, એટલે કે પોતાના દરદોથી પ્રતિકુળ એવાં સર્વ આચરણો, આહાર વિહાર તથા વ્યસનોને છોડી દેવાનો ઉદ્દેશ જાળી રાખવો.

## આધુનિક માનસિક શિક્ષણના યજ્ઞમાં શારીરિક વચ્ચનો થતો હોમ !

જે વિદ્યાને અને જે કેળવણીને અભિવંદન અને માન આપવું જોઈએ તે કેળવણીની વિરૂદ્ધ પોઠાવ કરવાની પરિસ્થિતિ પ્રાપ્ત થયેલ છે. આપણી આ વિરૂદ્ધતા વિદ્યા સામે નથી, પણ કેળવણીની હાલની ધાણી સામે છે ! અમો હાલની કેળવણીની પદ્ધતિને ધાંચીની ધાણી કરતાં વધારે સારી ઉપમા આપી શકતા નથી. તમો દેશનાં ખીલતાં બાળકો તરફ અને તમારાં ભણુવા જનારાં પુત્ર પુત્રીઓના દેહાર તરફ નિહાળો અને પછી અમને કહો કે તેમનાં મન ખીલે છે, તો અમે એમ કહીએ છીએ—સાખીત કરવાને તૈયાર છીએ—કે તેમનાં તન કરમાય છે અને તેમનું જીવન ઉલટું ફુઝી થાય છે.

દેશના એક નાકાથી ખીજ નાકા સુધી દેશાત્મિતિની ખૂમો પડી રહી છે પણ દેશાત્મિતિ કરવી કેવી રીતે ? દેશાત્મિતિ કરનારા કયાં છે ? જે નવી પ્રજાથી તમો દેશાત્મિતિની આશા રાખો છો તે નવી પ્રજા તો તમારા કરતાં પણ વધારે માલ વગરની, નિર્બળ અને રોગી બનતી જાય છે, અને એ અનર્થનો પાયો રોપનાર તમારી માનીતી કેળવણી અને તમો માઆપો પોતેજ છો. આ આરોપ અમો માઆપો ઉપર એટલા માટે મૂકીએ છીએ કે કેળવણી માટે હાલનાં માઆપોના મનમાં કંઈ એવું વિલક્ષણ જૂત ભરાયું છે કે તેઓ પોતાનાં કાયાં ક્રમણાં બાળકોનાં શરીર માટે જરાપણ દરકાર કર્યા વિના તેમને વિદ્યાન બનાવી દેવાના હવાઈ કિલ્લા બાંધે છે ! અને એ હવાઈ કિલ્લાઓના બળ નીચે તેઓ પોતાનાં બાળકોના શારીરિક ભોજે તેમને શાળાઓમાં ધકકેલે છે !

માનસિક કેળવણીની વિરૂદ્ધ અમે લેશ માત્ર પણ નથી. જેઓનાં મન કેળવાયલાં નથી તેઓ પણ કરતાં કાંઈ વધારે ઉપયોગી થઈ શકતા નથી; પણ કહેવું જોઈએ કે જેમનાં શરીર કેળવાતાં નથી, તેઓ પણ કરતાં પણ વધારે નપાવટ (નિરૂપયોગી) બ્રાણી છે ! અમારો આ આક્ષેપ વિદ્યા કે કેળવણી સામે નથી, પણ હાલમાં અપાતી ગદ્ગદૈતર કેળવણી સામે છે ! વિદ્યા શીખવાની હાલની રફૂલો કેદખાનાં કરતાં વધારે સારી હશે કે નહિ તેને માટે પણ અમને શંકા છે !

વર્તમાન-કાળમાં વિદ્યાર્થીઓની કેવી દુર્દશા થયેલી છે તેનું એક દ્રષ્ટાંત આપીએ છીએ—

અકબર અને ખીરબલીની રમુજ પણ સુખોદક એવી ઘણી કહાણીઓ બોલાય છે. તેમાંની એક કહાણી એવી છે કે, એકવાર અકબર બાદશાહે પોતાના ચાર વજીરોની બુદ્ધિની પરીક્ષા કરવા સાર ચાર બકરાં મંગાવ્યાં અને ચારેનું તોલ કરાવીને એક એક બકરો તેમને સોંપ્યો, અને એવી આજ્ઞા કરી કે તમારે દરેકે તમને સોંપેલો બકરો એક માસ પછી હાજર કરવો, અને જેનો બકરો તોલમાં વધશે કે ઘટશે તેને સખ્ત સજા થશે. આ ચાર વજીરોમાંથી એક વજીર પોતાના બકરાનું સવાર સાંજ તોલ કરતો, અને તોલમાં વધે તો ખોરાક ઘટાડતો અને ઘટે તો ખોરાક વધારતો; ખીજો વજીર રોજ બકરાનો ખોરાક બદલાવતો હતો. એક દિવસ ઘાસ આપે તો ખીજો દિવસ અનાજ આપે; ત્રીજો વજીર બકરાને ખૂબ ખવરાવતો હતો અને પછી દોડાવી દોડાવીને ખૂબ મજુરી કરાવતો.



એથી વજર ખીરબલ પોતાના બકરાને રોજ સાઈ સાઈ ખવરાવતો અને સાંજે એક વરના પાંજરા આગળ બાંધી રાખતો હતો, જેથી બકરો આખો દહાડો ખાઈને જેટલો વધતો હતો તેટલોજ રાત્રે પેલા વરના ભયથી ધટી જતો હતો. બાદશાહ પાસે ચારે બકરા હજાર થતાં ખીરબલનો બકરો સરખાજ તોલનો રહ્યો.

બાદશાહના આ ફાંટાને અનુસરીને ખીરબલે બકરા પાસે વર બાંધ્યું ! અને બાદશાહની પરીક્ષામાં પાસ થયો ! આંહિ કહેવાનો સાર એ છે કે, કેળવણીની ચાલતી ચક્ષીના ફાંટા આગળ માથાપો પોતાનાં બાળકોને ખવરાવે છે તો ખૂબ, પણ પરીક્ષામાં પાસ થવાની ચિંતારૂપી વર કે વાઘ તેમનાં શરીરનાં લોહીને સૂકવી નાંખે છે !

શરીરબળના ભોગે પણ માનસિક શિક્ષણ અપાવવાનો ઉન્માદ દિન પ્રતિદિન વધતો જાય છે અને માથાપોની આ ઘેલછાને લીધે બાળકો આ કેળવણીની ચક્ષીમાં દબાતા જાય છે ! હાલની કેળવણીમાંથી ખરા પુરપાર્યાવાળા દેશીઓ કેટલા પાક્યા ? ત્રીશ કરોડની વસ્તીમાંથી પાંચ પચીસ દેશીઓનાં નામ ગણાવશે તો તે બહુ ઓછાં છે. યુનિવર્સિટીની ટંકશાળમાંથી દર વર્ષે સેકંડો સિક્કાઓ સનદો સાથે બહાર પડે છે ખરા, પણ એમાંથી કેટલા સિક્કા રણકારા કરતા ખરા સિક્કા તરીકે દુનિયામાં પસાર થાય છે, તેનો કોઈ તપાસ કરે છે ? આ દેશના વિદ્યાર્થીઓ મોટે ભાગે મોતના મોંમાંથી પાછા ઘેર આવે છે, અને કેટલાક તો વહેલા મોડા મોતને શરણુ થાય છે ! દારકાની છાપવાળા સાધુઓ તો ઘણા ભટકે છે, પણ મોરોપંત, તુકારામ, સુંદરદાસ, તુલસીદાસ અને નરસિંહ મહેતા જેવા ખરા સાધુઓ ક્યાં છે ? એવી રીતે યુનિવર્સિટીની છાપ તો ઘણાને મળે છે, પણ તેમાંથી કેટલાએ દેશોદય માટે કાંઈ ઉકાળ્યું ? અને કેટલાએ પોતાની નાતજાતનું કે કુટુંબનું તારણુ કર્યું ? ઉંચી કેળવણી પામેલાઓનો મોટો ભાગ દેશનો ઉદય કરવાને કે કુટુંબને તારણુ કરવાને લાયકજ રહેતો નથી. તેઓ પોતાની સ્ત્રીનું અને પોતાનું પોષણ કરે તો પણ ઘણું છે ! આવી હાલની કેળવણીની દુર્દશા છે ?

માથાપને રાત દિવસ ચિંતા તો થાય છે કે છોકરો ખાતો પીતો અને સાંજે સારો છતાં શરીરે ગળતો કેમ જાય છે ? તેઓ ડાકટરો પાસે દોડે છે, દવાઓ કરાવે છે, વસાણા ખવરાવે છે, અને અનેક પેટ'ટ દવાઓ અને ક્રાડલિવરની બાટલીઓ લાવીલાવીને ખાય છે, પણ છોકરો માંચકાંગલો ને દુબળો થતો જાય છે ? તેઓ જાણતા નથી કે તેઓની બાટલી બધી ખાનપાન અને દવાદારની તજવીજ છતાં અનેક વિષયો અને અનેક પુસ્તકોને ગોખી મારવાની અથાગ મહેનત અને પરીક્ષાઓમાં પાસ થવાની ચિંતા અને ત્રાસરૂપી વાઘ તેમનાં મોં આગળ બાંધી રાખવામાં આવ્યો છે, તે માથાપો ક્યાં સમજે છે ?

છોકરાઓના શરીરને સૂકવી નાખનારી અને તેમનાં લવિષ્યનાં સર્વ સાંસારિક સુખોને છીનવી લેવાવાળી હાલની કેળવણી પાછળ આપણને એક પ્રકારનું હડખું લાગુ છે ! હાલની કેળવણીની બીજી પણ અનેક ખામીઓ છે; સ્કૂલોમાં કેળવણી લેતી જુવાન પ્રજા મોટે ભાગે નીતિમાં, ધર્મમાં અને આચાર વિચારમાં ઘણીજ ઉત્ત્કૃષ્ટ-ઉદ્ધત અને અમર્થદ જોવામાં આવી છે, અને તેનું અંતિમ પરિણામ શારીરિક ખરાબીમાં આવ્યા વિના રહ્યું નથી. હાલના ઉદ્ધત અને સ્વચ્છંદી બાળકોએ ખાનપાનમાં એક મર્થદ બુદ્ધી

દીધી છે, અને નાના પ્રકારની અખાણ (ન ખાવા લાયક) વસ્તુઓ અને વ્યસનોમાં શરીરની તથા મનની પાચમાલી કરી રહ્યા છે. આ પ્રમાણે હાલની કેળવણીમાં ધર્મ અને નીતિની ખામી છે; પણ મોટામાં મોટી જે ખરાબી છે તે શારીરિક બળનો નાશ કરવા સંબંધી છે. અને એ વાત તરફ અમે દેશના આગેવાનોનું તેમજ માઆપોનું ધ્યાન ખેંચીએ છીએ. એક રોગી પડિત કરતાં એક નિરોગી ગામડીઓ દેશને ઘણો વધારે ઉપયોગી છે, એ વાત કદિપણ ભૂલવી નહિ જોઈએ.

ખરૂં બોલીએ, તો હાલની કેળવણી ઉપરથી સાધુતાનાં વસ્ત્રો પહેરેલી સરસ્વતીના રૂપમાં લોહી ચૂસનારી રાક્ષસી છે. અને સ્કૂલો એ કેળવણી લેનારાઓનાં જીવનનો તથા આયુષ્યનો ગુપ્ત રીતે નાશ કરનારાં કારખાનાં છે ! અમારે આ વાક્યો ઘણી દિલગીરી સાથે ઉચ્ચારવાં પડે છે, કેમકે કેળવણીના હાલના ઢંગ અને તેનું પરિણામ જોઈને અમારૂં અંતઃકરણ બળે છે ! હાલની કેળવણી આપણાં બાળકોનું ઘણું ખરૂં સત્વ-હીર હરી લે છે, એમ શું તમને નથી લાગતું ? માઆપો ! કેળવણી પાછળ તમને લાગેલ હડખાને એ ધડી બાળુપર મૂકી દબને વિચાર કરો, કે તમારા બાળકો ભણી ભણીને તમારૂં તથા દેશનું શું લીધું કરે છે ? બાળકોને વિદ્યાનુ બનાવવાની તમારી હરખ ઘેલછામાં તમે તેને વાંચવાની ફાટડીમાં પૂરી મૂકો છો, અને ચોવીશ કલાકમાંથી માત્ર સાત આઠ કલાક ઉંઘના માફ કરીને તેમને ઘરમાં કે નિશાળના કેદખાનામાં ગોંધી રાખો છો ! જે જ્ઞાનની તમારે તથા તમારા છોકરાને જરૂર નથી તેવા બીન જરૂરી કચરો તમારાં બાળકોના મગજમાં લાદવામાં આવે છે અને માત્ર સેંકડે અસાધારણ બુદ્ધિવાળો છોકરોજ થોડી મહેનતે પાસ થઈ શકે છે. બાકીના નવાણું છોકરાઓને પરીક્ષામાં પાસ થવા માટે જીવંતોડ મહેનત કરવી પડે છે.

પણ આવી અથાગ મહેનત અને મગજમારીનું પરિણામ કેવું આવે છે, તે આપ જાણો છો ? જે વિદ્યાર્થીઓ હદ ઉપરાંત કે શક્તિ ઉપરાંત વાંચવાનું તથા મગજનું કામ કરે છે તેમનું લોહી નિરંતર મગજ ઉપર મોટા પ્રમાણમાં રહેવાથી બીજા અવયવોને લોહીનું પોષણ ઓછું મળે છે અને તેથીજ ઘણા વિદ્યાર્થીઓ દુર્બળ થઈ જાય છે, અને કેટલાક ક્ષયના ભોગ પણ થાય છે. ઘણાની પાચનક્રિયા બગડે છે. હાલની કઢંગી શિક્ષણ પદ્ધતિના ભોગ તળે કચરાયેલો વિદ્યાર્થી ઉંધું ચાલીને કલાકના કલાકો સુધી એક સ્થળમાં બેસીને ગોખ્યા કરે છે અને તેથી તેનાં આંતરડાં અને બીજા સ્નાયુઓ ગતિ વિનાના મંદ પડે છે, લોહીનો પ્રવાહ પૂરો ચાલતો નથી, શરીરને પૂરી કસરત મળતી નથી, અને તેથી ઝાડાનો કબજો, હરસ (મસા), માથાનો દુઃખાવો વગેરે અનેક વ્યાધિનાં તેના શરીરમાં બી રોપાય છે.

ગદ્યવૈભવ કરીને અને ગોખ્યા ગોખીને ભણેલા કેટલાક વિદ્વાનો કહે છે કે ઘણા પ્રકારના વિષયો શીખવાથી મગજ ખીલે છે અને સામાન્ય જ્ઞાનમાં વધારો થાય છે. આ વાત ખરી છે, પણ મગજને ખીલવીને શરીરને પાચમાલ કરવું એ ખીલવણી કેવા પ્રકારની ? અને તમારી આ ખીલવણીનું પરિણામ શું આવવાનું. તે કોઈ કહેશે ? શરીરના ભોગે શરીરમાં વસનારું મગજ કદિ મોટું થયું જાયું છે ? અમે તો કહીએ છીએ કે બાળકોના મગજમાં ખરી વિદ્યા ભરવામાં આવતી નથી, પણ તેમના મગજમાં દુઃસાં-ફાતરાં ભરવામાં આવે છે. કેમકે શક્તિ ઉપરાંત ગોખ્યા ગોખીને મગજમાં કાંસેલું જ્ઞાન પરીક્ષાને

ખીજે દિવસ ભૂલી જવાય છે, અને એમજ બને છે, ત્યારે તેને જ્ઞાન શા માટે કહેવું ? તેને દુઃસાંજ કહેવાં !

બાળકોને ઉદ્ધવાના આઠ કલાક નોંધાએ, જમવા રમવાના પણ આઠ કલાક નોંધાએ, અને બાકીના આઠ કલાક ભણવા માટે બસ છે. ભણવાના આ આઠ કલાકમાંથી ચાર પાંચ કલાક સ્કૂલમાં શીખવાના અને ત્રણ ચાર કલાક ઘેર વાંચવાના બસ છે. પણ હાલનું શિક્ષણ એટલું બધું બોળવાળું છે કે છોકરો આઠને બદલે બહાર કલાક સુધી પણ ચોપડીમાંથી મેં ઉંચું કરી શકતો નથી; તે પૂરું ખાતો નથી, રમતો નથી, ફરવા જતો નથી અને નિશ્ચિતપણે ઉંઘતો નથી ! પરીક્ષાના સમયમાં છોકરાઓને ચિંતા ભરેલી દુઃખદાયક છ'ંદગી ગુન્નરતા કાણે નોંધેલા નથી ? અમને તો તેથી ત્રાસ છૂટે છે અને કુમળાં, ખીલતાં બાળકોના ઉપર જીલમ ગુજરે છે ! હાલની કેળવણી બાળકોને છેક નખળાં પાડી નાખે છે અને રીયાવી રીયાવીને મરણ તોલ કરી નાખે છે ! ઘણાં માઆપો આ વાત સમજી શકે છે, તેમ છતાં કેળવણીની C.P.T (કાર્પ) ખૂબ દેશમાં એટલી બધી વધી પડેલી છે, અને માનસિક કેળવણીનો ઉન્માદ એટલો બધો આગળ વધ્યો છે કે ભલાં ભલાં સમજી માઆપો પણ દીવો લઈને પોતાનાં બાળકોને અંધારા કુવામાં ઉતારે છે, અર્થાત્ હાલની કઢંગી કેળવણીના સળગતા યત્ન કુંડમાં તેમને હોમી દે છે !

માઆપો ! તમે તમારાં છોકરાંઓના શુભેચ્છકો છો, અને શુભેચ્છકો હોવાથી તમે તેમને ભણાવી ગણાવી વિદ્વાન બનાવવાને ઇચ્છો, એ સ્વાભાવિક છે. તમે તેમના દુઃખન નથી, પણ તમે જાણો છો કે ઘણીકે રૂઢીઓ અને રિવાજો જેને તમે સારાં અને જરૂરનાં માનો છો, તે તમારો વિનાશ કરવાવાળાં છે ! તમે બાળકોને નાની વયમાં પરણાવો છો અને બાર પંદર વર્ષના કાચી ઉમરના છોકરાની છાતી ઉપર પંદર વર્ષની વહુને બહાર બેસાડો છો ! આવા ઘણા દાખલા છે કે જેમાં તમે તમારા છોકરાનું શુભ કર્યાનું માનો છો, પણ ખરૂં જોતાં તમે તેમના શત્રુનું અને કસાઇનું કામ કરો છો ! એવીજ રીતે શરીરના ભોગે માનસિક કેળવણીનાં દુઃસાં મગજમાં ભરવાની અથાગ મહેનતમાં અને ચિંતામાં છોકરાને નાખવો, એ કલ્યાણનું કામ નથી પણ કસાઇનું કામ છે !

હાલની કેળવણીથી વિદ્યાર્થીઓનાં મગજ ખીલતાં નથી પણ ઉલટાં વિકારવાળાં થાય છે. તેમનામાં વિદ્યાના સારા અને સાચા સંસ્કારો પડતા નથી, તેમનાં મન નિર્મળ અને શાંત થવાને બદલે અશાંત અને અસહનતાવાળાં બને છે. એવાં અસ્થિર અને અશાંત મનની ધુનમાં તેઓ હિલ્તાઇમાં આવી જઈને ઘણા અનર્થો કરવામાં ઉતરી પડે છે. એના-કર્જમનાં રાજદ્રોહી દુષ્ટ કૃત્યો અને નિર્દોષ રાજ્ય પુરુષોનાં ખુનો કરવાની વિદ્યાર્થીઓમાં ઝનુન ફેલાય છે તે હાલની કઢંગી કેળવણીનોજ પ્રતાપ છે ! આ દેશના લોકોને હાલની કેળવણી ઘણીજ ખર્ચાળ, બોળ રૂપ અને અસહ્ય મહેનતવાળી થઇ પડેલ છે, તેમ છતાં દેશમાં નિર્વાહનાં સાધનો બહુ થોડાં હોવાથી અને દેશના લાખો જીવાનો રાજ્યની નોકરી ઉપર આધાર રાખતા હોવાથી અમુક પરીક્ષાઓ પાસ કરવા માટે માથા તોડ મહેનત કરવાની તેમને જરૂર પડે છે ! આવી રીતે માથાતોડ મહેનતનો બોળો અને નિર્વાહ માટે પરાધીનતાના અવલંબનનો વિચાર તેમના મગજને બહેકાવી દે છે. માટે નામદાર સરકારે કેળવણીને બહુજ સહેલી બનાવવી જોઈએ. જેથી વિદ્યાર્થીઓનાં મગજ બહુ બોળથી કચ-

ડાઇને અશાંત અને નહિ, એટલુંજ નહિ પણ જે તેઓ થોડી મહેનતે પરીક્ષામાં પાસ કરે તો શરીર સામર્થ્ય, ધૈર્ય, સહનશીલતા, શાંતિ વગેરે સહયુક્તો પણ તેઓમાં કાયમ રહે. એક રોગી વિદ્વાન્ કરતાં નિરોગી અવિદ્વાન્ વધારે ઉપયોગી નથી શું? દુર્બળ અને રોગી વિદ્વાનો દેશમાં રોગી અને દુર્બળ પ્રજાનો વધારો કરે તેના કરતાં અભણ ગામડીયાઓ દેશમાં શરીરનાં આળકાંતો વંશ વધારે, એમાંજ સમાજનું કલ્યાણ છે !

ગુરુકુળનું પ્રાચીન શિક્ષણ બંધ પડ્યું છે ત્યારથી પ્રજાની પામમાલી થઇ છે. નિશાળોમાં ભણવા જનારાં છોકરાં શરીરે નબળાં પડે છે એટલુંજ નહિ પણ જાતિબળમાં પણ તેઓ ઘણાંજ નબળાં જેવામાં આવ્યાં છે. માટે જે દેશની બધી પ્રજાને શરીરે બળવાન અને બહાદુર બનાવવી હોય તો દેશમાં સર્વત્ર ગુરુકુળો સ્થાપો; આળકાંતે ગુરુકુળમાંજ રાખો, ખુલ્લી હવાવાળાં શાંત એકાંત સ્થળોમાં રાખો, અને તેમને એક એક વિષયનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન અપાવો અને પછી જુઓ કે તેઓ કેવા નિરોગી, કેવા વિદ્વાન, કેવા બળવાન અને કેવા પુરુષાર્થી, અને છે ! તમે તો સોજા ચડાવીને તમારાં આળકાંતે જાડાં થયેલાં માગે છો ? ઘણી પરીક્ષામાં પાસ કર્યાંનાં ખાલી કાગળીઆં દેખીને તમે હરખાઓ છો ! હજુ તો કેળવણી સોંધી કરવાના સરકાર આગળ પોકારો કરો છો ! આવી કેળવણી સસ્તી થાય તોપણ તે શું કામની છે ? જે કેળવણીમાં તમારાં આળકાંતના શરીરબળનો જોષ્ટએ તેવો બંદોબસ્ત નથી, અને ? કેળવણી તમારાં આળકાંતે ધાર્મિક અને નીતિવાન બનાવી શકતી નથી, તેવી કેળવણી સસ્તી થાય તોપણ શું ? હાલની નિશાળોની કેળવણીથી છોકરાંઓ લખવા વાંચવામાં અને બકવાદમાં બહાદુર બનતા હશે, પણ તેમની શારીરિક અને નૈતિક કેળવણીનું ધોરણ (standard) હેક હલકું છે, અને તેથી કેળવણીનો બધો હેતુ બરબાદ જાય છે. અમારે ફરીથી પણ ઘણી દિલગીરી સાથે કહેવું પડે છે કે હાલના ભણેલા નિર્બળ છોકરા કરતાં અભણ પણ નિર્હોષ અને બળવાન ગામડાના ગામડીઆઓ ઘણે દરજ્જે વધારે સારા છે !

વૈ. સને ૧૯૦૭, પા. ૬-૩૧-૫૨.

## હવે કુદરત તરફ વળો તો સારું !

“ તમે રસ્તો ભૂલ્યા છો ! રસ્તો તમે પકડ્યો છે તે તમારે જવાનો રસ્તો ખરો નથી, માટે પાછા વળો, આમ અવળે માર્ગે કયાં જાઓ છો ! ” આવું કહેનારા તત્વ-જ્ઞાનીઓની હવે આ દુનિયાને જરૂર છે. આ સમયને સુધારાનો સમય કહેવામાં આવે છે. civilization ! ' સીવીલીઝેશન ' શબ્દથી તો મોટું ભરાઈ જાય છે ! પણ સીવીલીઝેશન એટલે શું ? સીવીલીઝેશનથી દુનિયાં બગડે કે સુધરે ? તમે તો કહો છો કે દુનિયા સુધરતી જાય છે અને સુધારે દુનિયાને ગાંડી અને બેવકુફ પણ બનાવી દીધી છે ! જગત્ ઉન્નત બન્યું છે ! લોકો સુધારાના તેજમાં આંધળા બન્યા છે ! સુધારાની ચિત્ર વિચિત્ર માયા અને તેનું જાન્ય સૈન્ય જોઇને લોકો દિગ્મૂઢ બન્યા છે ! સુધારાની પાછળ સૌ ધસડાય છે, આપણે પણ સીવીલીઝેશન પાછળ ધસડાતા જઈએ છીએ ?

પણ સુધારે શું કર્યું અને કરે છે, તે કોઈ જુઓ છો ? ક્ષય વગેરે રોગો વધતાજ નય છે, અને તેમ છતાં ‘સુધારો’ ‘સુધારો’ કહીને તેમાં આપણે મુગ્ધ-ગાંડા બની ગયા છીએ ! શરીરનું સત્ત્વ ચૂસાતું નય છે, છતાં દવાઓની શોધોની તારીફ કરી રહ્યા છીએ ! લોકો નિર્ધન બનતા નય છે અને તેમ છતાં આજની સ્થિતિને ‘સીવીલીઝેશન’ નામ આપીએ છીએ ! જીંદગીમાં માણસોને ચેન નથી, સુખ નથી, શાંતિ નથી, અને તેમ છતાં સુધારાનો સમય !

દુનિયાની સઘળી દોલત થોડાએક કુબેર ભંડારીઓ સાચવી બેઠા છે. સેંકડો લોકો ધનવાન હશે, પણ બાકીના કરોડો લોકો અતિ દરિદ્ર બની ગયા છે, તેમ છતાં સુધારો ! ગામડાંએ જીજ્ઞાસ થયાં છે, અને શહેરોમાં ભૂખ ભરાણી છે, છતાં સુધારો ? થોડા કુબેર ભંડારીઓ પોતાનું ધન કયાં સાચવવું તેની ચિંતામાં છે, ત્યારે કંગાલ લોકો પેટ શી રીતે ભરવું તેની ફિકરમાં સૂકાતા નય છે, છતાં સુધારો ! સુધારો કયા સ્થાનમાં છે તે કોઈ કહેશે ?

દરદેરા વધતાં નય છે, તેનો કોઈ વિચાર કરે છે ? એ દરદેરાનો દૂત પણ સુધારોજ છે ! સુધારાની જીંદગી પણ સુધરેલી ! એ સુધરેલી જીંદગીને સુધરેલી રીતે નિભાવવા ચિંતા, હાડમારી, અને સાધનો મેળવવાની ખટપટ ધણી વધી પડી. આ સાધનો મેળવવા માટે જેમ ઝાંઝવાંના પાણી મેળવવા પાછળ દોડે તેમ લોકો શહેરોમાં દોડ્યા અને ખેતીકારો-માંથી વેપારી બન્યા ખરા, પણ તેમનાં શરીરોમાં ચિંતારૂપી સડો પેઠા છે ! સુધારાના લલકારમાં કયાંઈ શાંતિનાં દર્શન થાય છે ? ઉચલ પાથલ પણ કાંઈ નાની સરખી નથી. ધનપાણીમાંથી ભીખારી અને ભીખારીમાંથી ધનપાણ બનતાં પણ વાર લાગતી નથી, અને તેમ છતાં સુધારાનો સમય ! દારકાદાસ ધર્મસી જેવા કૃત્રિમ કુબેર ભંડારીઓ પણ દેશમાં થોડા નથી, અને તેમ છતાં સુધારો !

દ્રવ્યની વહેંચણીમાં કયાંઈ સમાનતા નથી. કરોડો લોકો હાડમારી અને મુસીબત ભોગવે છે. જે ઇંગ્લાંડને આપણે સધન અને સ્વર્ગ જેવું ગણીએ છીએ, ત્યાં ગરીબ લોકો કેવી દુર્દશામાં છે તે તમો જાણો છો ? અને તેમ છતાં વિલાયતના વખાણ કરતાં આપણે ધરાતાજ નથી ! ઇંગ્લાંડનો બધો સુધારો આપણા દેશમાં દાખલ થયો છે ને થતો નય છે, અને તે બેઠેઈને આપણે ખુશ ખુશ થઈએ છીએ ! આપણી આસપાસ સોજ ચડતા નય છે અને આપણું ખરું બળ હરાતું નય છે, અને તેમ છતાં સુધારો !

ડૉ. જી. મુથુ એમ. ડી. કહે છે કે, ‘civilization has come to be hopelessly mixed up with poverty and wealth; struggle and competition; slums and overcrowding; drink and degeneration’—સમજ્યા, ડાકટર કહે છે કે સુધારો આવ્યો તો ખરો, પણ દોલતની સાથે ભીખારીપણું, પોપણુ માટે તરફડીયાં, હરિફાઈની હાડમારી; ભોંડી અજર, વસ્તીનું ખીચો-ખીચપણું; દારૂનું વ્યસન અને પ્રજાની અધમતા, એ બધી ખરાબીઓ મળેલી છે, અને તેથી સુધારો નિષ્ફળ નીવડ્યો છે. અને તેમ છતાં સુધારો !

સુધારાનો લલકાર ધણો મોટો છે, ધામધુમ ધણી જબરી છે, સુખનાં અને મોજ-મજાનાં સાધનોનો કાંઈ પાર રહ્યો નથી, સુધારો સુણીને થાંભલો થયો છે, પણ તેને સોજ ચડ્યા છે, સોજ ! તેમાં લોહી કરતાં કચરો વધારે ભરાયો છે, તેમાં સંગીનતા કરતાં

તકલાદીપણું વધારે છે. ઉપરથી સુંદરતા છે, પણ અંદર સડો છે, અને તેમ છતાં સુધારો ! સુધારામાં દવાખાનાં વધ્યાં છે, દવાખાનાંઓમાં ઉપચારનાં સાધનો આશ્ચર્ય પમાડે એવાં વધતાંજ નય છે. પુરૂષ ડાકટરો અને સ્ત્રી ડાકટરોથી આપણા મહોલ્લાઓ ગાજી રહ્યાં છે; સીરમ અને રસીઓ ખનાવવાની અને લોકોનાં શરીરોમાં તે રસીઓ ચડાવવાની દોડા દોડી અને તડામારી ચાલી રહી છે ! આડંબરમાં કાંઈ ખામી નથી ? પરંતુ દરદે અને દરદીઓની સંસ્થા એટલીજ દોડથી વધતી નય છે ! લલકાદાર પોશાક, ચનચનાટ કરતી ગાડીઓ, ખણખણાટ કરતી સાઇકલો, અને લલકાઅંધ કામ કરવાનો ઉન્માદ બેશક વધતો નય છે, પણ આ લલકામાં પ્રજાનાં શરીર તકલાદી ખતનાં નય છે, અને દવાદાઈની નજીક મદદ વિના જીંદગી એક ડગલું પણ આગળ ચાલી શકતી નથી, અને તેમ છતાં સુધારો ?

નવી પ્રજામાં ક્ષય રોગ વધતો ચાલ્યો છે, ક્ષય રોગનો વધારો એ તકલાદી શરીરનો પુરાવો છે. આ ક્ષયવાળી સ્થિતિ આખી પ્રજામાં દાખલ થઇ ગયેલ છે, લલલલા ડાકટરો હવે કહેવા લાગ્યા છે કે, “Tuberculosis is the product of the social and civilized condition of Modern life.” ક્ષય રોગ આધુનિક જીંદગીની સાંસારિક અને સુધરેલી (!) સ્થિતિની પેદાશ છે ! આપ સમજ્યા ! આપણી જીંદગી-રહેણી કરણી-રીતરિવાજ-બધાં યુરોપીયન ઢંગ ઉપર સુધરી ગયાં છે ! અને આ સુધરેલી ઢબની જીંદગીજ ક્ષયરોગની જનેતા છે. આ વાત અમેજ નથી કહેતા, વિદ્વાન ડાકટર સાહેબો પણ હવે આમ કહેવા લાગ્યા છે ? આ તમારો સુધારો !

અમેરિકામાં અને આફ્રિકામાં યુરોપનો આ સુધારો (?) દાખલ થયો તે વખતે તે લોકોમાં ક્ષયનો રોગ ઘણો થોડો હતો. પણ ન્યારથી ત્યાંના મૂળ વતનીઓએ યુરોપીયન ઢબથી લલકા ભરેલી રીતે રહેવા માંડ્યું, પોતાના રીતરિવાજ બદલ્યા, યુરોપીયન પોશાક પહેરવા માંડ્યો. યુરોપીયન ખોરાક લેવા માંડ્યો, યુરોપીયન પીણાં (drink) પીવા માંડ્યાં, અને યુરોપીયન સીવીલીઝેશનના સંબંધમાં ન્યારથી આવ્યા, ત્યારથીજ તેમનામાં ક્ષય તથા બીજા રોગો વધતા ગયા અને ત્યારે શું આપણા દેશમાં પણ એમજ નથી બન્યું ? આ તમારો સુધારો !

પૃથ્વીમાં જંતુઓ નવા થયા નથી; માણસનાં શરીરમાં જંતુઓ નવા ઉત્પન્ન થયા નથી; જંતુઓ તો જે છે તેજ છે. શરીરમાં સંપૂર્ણ જીવન (vitality) હોય ત્યાં સુધી એ જંતુઓ કંઈ પણ ઉપદ્રવ કરી શકતા નથી. ઉલટા તે જંતુઓ આસપાસની હવાને સુધારે છે. પણ શરીરમાં જીવનતત્વ ઓછું થવા લાગે છે ત્યારે એ જંતુઓ લાગ જોઈને નબળા શરીરોમાં પ્રવેશ કરે છે. જંતુઓ એક રીતે માણસ જાતની સેવા બજાવે છે, પણ કેવી રીતે ! આપણામાં માલ નહોય તો આપણા ઘરના ચાકરો આપણા ઉપર ચડી બેસે છે, એવીજ રીતે આ જંતુઓનું સૈન્ય આપણી સેવા બજાવતું બજાવતું પોલ દેખીને આપણા શરીરમાં પેહું ! ને આપણાં શરીર સંગીન મજબુત હોય, શરીરમાં લોહી શુદ્ધ હોય, અને શક્તિ (vital power) સંપૂર્ણ હોય પછી પ્લેગ પણ લલેને હડીઓદે ! પણ સુધારે આપણાં શરીર તકલાદી બનાવ્યાં છે અને તેથી રોગના જંતુઓનું ચડી વાગ્યું આવો તમારો સુધારો !

તમારા ઘરમાં કાણું પડે તો તેમાં ચોર પેસી જાય, એમાં આશ્ચર્ય શું ? ચોર તો તમને ચેતાવે છે કે તમે તમારાં ઘર મજબૂત રાખો, તથા સાચવી સંભાળીને રહો, ઘર બગડ્યા પછી અને તેમાં બાકારાં પડ્યા પછી તમે ચોક્કી પહેરા મૂકવાની તજવીજ કરો છો, પરંતુ ઘરને પ્રથમથીજ બગડવા ન દો તથા કાણું પડવા ન દો, તો તેમાં ચોર આવી શકે જ નહિ અને તોફાન કરી શકે નહિ. સુધારાના શોખમાં તણાઇને તમે તમારાં શરીરમાં મોટાં બાકારાં પાડો છો, શરીરને તકલાદી તથા નિર્બળ બનાવો છો, અને પછી ડાકટરોને તથા તેની દવાઓના સૈન્યને મદદે બોલાવો છો ! જંતુઓનું જખંડ સૈન્ય તમારા ઘરની આસપાસ ઘરો નાખીને નિરંતર પડ્યું છે. તમારા શરીરમાં ફાટપુટ થઈ કે એ શત્રુઓ અંદર પેદાજ સમજો અને એકવાર એ શત્રુઓએ આખા શરીરનો કબજો કર્યો કે પછી તમારી રસીઓ શીશીઓ, અને બાટલીઓનાં પાણી અને તમારી સર્વ દોડદોડી વ્યર્થ છે ! આ તમારો સુધારો !

ડાકટરો અને રાજ્યાધિકારીઓ ખામી પીને પેલા જંતુઓના સૈન્યને સંહાર કરવા મચી પડ્યા છે, પણ ઘર પોલાં છે તેનો તેઓ વિચાર કરતા નથી. શહેરોમાં રોગના જંતુઓનું જોર વધતું જાય છે, કેમકે ત્યાં તે જંતુઓને વધુ ને વધુ ખોરાક મળવા લાગ્યો છે. ગીચ વસ્તી, અજવાળાની ને ખુલ્લી હવાની ખામી, કામ ધંધાની ચિંતા પાછળ શરીરની શક્તિનો ક્ષય, બીજી અનેક ચિંતાઓ, વ્યસનો, ખરાબ ખાનપાન, અને સર્વત્ર અશાંતિ, એ સર્વ તમારા શરીરને પોલાં બનાવી રહ્યાં છે અને એ પોલમાં જંતુઓનું સૈન્ય પેસવા લાગ્યું છે ! તમે દરવાજા ખુલ્લા મૂક્યા છે અને ખાળે દૂધા દો છો ! આ તમારો સુધારો !

પ્રથમ નેચરને-કુદરતને-મદદ કરો. જે કરવાનું છે તે કરતા નથી અને બીજા કૃત્રિમ ઉપાયો પાછળ તમારાં ફાંફાં વધ્યાં છે ! પ્લેગ વગેરે રોગો તો એવું ચેતવે છે કે, તમે કુદરતી રસ્તો ભૂલ્યા છો. માટે તમે એ કુદરતના રસ્તા તરફ પાછા વળો, નહિ તો તમારા આવા પુરા હાલ થશે. પ્લેગના જંતુઓ તમારા પર હુમલો કરીને ચડી આવે છે ત્યારેજ તમે તમારાં ગલીય ઘર છોડીને ખુલ્લી હવા તથા અજવાળાનો આશ્રય લો છો, અને બહાર ખુલ્લી હવામાં વસવા જાઓ છો. ઘરમાં એક માણસને ક્ષય રોગ લાગ્યું પડે છે, એટલે ડાકટર ખુલ્લી હવાની સલાહ આપે છે ! પણ શું મંદવાડ આવ્યા પછીજ ખુલ્લી હવાની જરૂર છે ? મંદવાડ પહેલાં ખુલ્લી હવાની જરૂર નથી શું ? પણ સુધારે તમને ખુલ્લાં ગામડાંમાંથી લબકાદાર શહેરોમાં ઘાલ્યા ! શહેરોમાં કમેતે મરીએ તો પણ તે સુધારો !

Vitality comes from the Great Author of Life જીવનને મોટો કર્તા નેચર છે. એ કુદરત તો કહે છે કે તમારા માટે મેં સ્વચ્છ હવા, નિર્મળ પાણી, અજવાળું અને કુદરતી ખોરાક-વનસ્પતિ-ધાન્ય-ફળફૂલ સૃષ્ટિમાં ભરી રાખેલ છે. તમે તમારી મેળે બંધાયેલ હવાના કેદખાનામાં જંમને પડો છો. ખરાબ અને બનાવટી પીણાં તથા પાણી પીઓ છો, ઉંચાં ખીચોખીચ ઘરો બનાવીને તમે તમારા વસવાનાં અને ફરવાનાં સ્થળોને અંધારા વાળાં કરો છો, અને કુદરતી તાજી વનસ્પતિનો ખોરાક છોડીને માંસ મદિરા તથા બનાવટી અને સડેલા ખોરાકના સ્વાદે ચઢ્યા છો અને તેને તમે સુધારો કહો છો ! જોયો તમારો સુધારો !

વૈ. સને ૧૯૧૦ અંક ૪ થો.



## કુદરત પોતાનો સ્વભાવ બદલે છે, ઋતુઓ બદલાય છે, પણ માણસ પોતાનાં જ્ઞાનપાન બદલતો નથી !

લાંબા વખતના અનુભવથી અમને એમ માલુમ પડ્યું છે, કે ધણી અને ખર્ચે કહીએ તો ધણીખરા દર્દીઓને દવાઓનું દીર્ઘકાળ સુધી સેવન કરવા છતાં રોગ મટતો નથી તેનું કારણ એ છે કે, તેઓ પોતાના ખોરાકમાં-ખાનપાનમાં-કાંઈ પણ ફેરફાર-જરૂર જોડો ફેરફાર-કરતા નથી. દરદી તેમની પ્રકૃતિમાં ફેરફાર થાય છે, દરદી તેમનાં મનસ્થાનો ઢીલાં પડે છે, દરદી તેમના શરીરની અંદરની પાચનક્રિયા વગેરે ક્રિયાઓ મંદ પડે છે, દરદી શરીરની સમક્ષ શક્તિ ઓછી થાય છે, અને એમ છતાં ધણીખરા દરદીઓ પોતાનો હંમેશનો ખોરાક જારી રાખે છે અને દરદ મટવાનો બધો આધાર દવાઓ ઉપર છોડે છે. અરે, જે ખોરાકથી તેમને રોગ થયો છે, તે ખોરાક પણ તેઓ છોડતા નથી. દરદીઓ આવી મૂર્ખતા શા માટે કરે છે, એમ પૂછશો તો તેનો ખુલાસો એટલેજ આપી શકાશે કે તેઓ શરીરની અંદરની ક્રિયાઓના વ્યાપારને તથા શરીરના રહસ્યને સમજતા હોતા નથી. તેઓ ધણું કરી એવું માનનારા હોતા નથી કે તેમનાં ધણીખરાં દરદો ખાનપાનથીજ થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ તેમને એવી પણ સમજણ હોતી નથી કે દરદની અવસ્થામાં શરીરની અંદરની ક્રિયા નબળી પડે છે, જેથી તે હંમેશના ખાનપાનને પચાવવાને શક્તિમાન હોતી નથી.

વૈષ્ણવશાસ્ત્રે તો રોગી માણસને પોતાના ખોરાકમાં યોગ્ય ફેરફાર કરવાનું ફરમાવે છે, એટલુંજ નહિ, પણ નિરોગી અને સાજા સારા માણસોને પણ ઋતુ પ્રમાણે પોતાનાં ખાનપાનમાં ફેરફાર કરવાનું ફરમાવે છે. ઋતુઓ બદલાય છે, ચાર ચાર માસે વાતા-વરણમાં મોટો ફેરફાર થાય છે અને તેની સાથે પ્રાણીઓના શરીરમાં શરીરના રસ પ્રવાહમાં મોટો ફેરફાર થાય છે, તેમ છતાં આપણે આપણા ખોરાકમાં કાંઈ પણ ફેરફાર કરતા નથી, એ કેટલું બધું અજ્ઞાન અને કેટલી બધી મૂર્ખતા ! કુદરત પોતાનો સ્વભાવ માસે માસે બદલે છે, ફાગણ કરતાં ચૈત્રમાં કુદરતનો સ્વભાવ જુદો હોય છે, અને ચૈત્ર કરતાં વૈશાક જેઠમાં તેના સ્વભાવમાં ફેર પડી જાય છે, અને અશાઢ માસમાં અથવા વર્ષાઋતુના આરંભમાં તો કુદરત પોતાનો સ્વભાવ છેક બદલી નાખે છે અને વાતાવરણમાં મોટો ફેરફાર થાય છે. શું આ ઋતુના ફેરફારો આપણે પ્રત્યક્ષ દેખતા નથી ? ઋતુના આ ફેરફારોમાં સાથે આપણી આસપાસના વાતાવરણનો સ્વભાવ બદલાય છે, અને એ વાતાવરણમાં વસનારાં માણસોની પ્રકૃતિ પણ બદલાય છે. શું તમને એવો અનુભવ નથી મળ્યો કે જેવો ખોરાક તમે શિયાળામાં ખાધ શકો છો તેવો ખોરાક તમે ઉનાળામાં ખાધ શકતા નથી અને એ માસમાં તો તમારા પેટમાં એથી પણ મોટો ફેરફાર થાય છે ? કુદરત તો એવી આદા કરે છે કે મારા સ્વભાવને અનુસરતો તમે તમારો ખોરાક રાખો, અને મારી ઋતુઓના બદલાવા સાથે તમે તમારો ખોરાક બદલો. ટાઢ અને તાપની ઋતુમાં તમે તમારાં કપડાંમાં ફેરફાર કરો છો, પણ તમારા નિત્યનાં ખાનપાનમાં ફેરફાર કરો છો ? ઋતુના મોટા ફેરફાર સાથે તમે તમારા ખાનપાનમાં ફેરફાર નથી કરતા તો કુદરત શિક્ષા સાથે ફેરફાર કરવાને ફરમાવે છે. કુદરતના ફેરફાર સાથે ખાનપાનમાં



ફેરફાર નહિ કરવાથી અનેક રોગ નહિ સમજાય એવી રીતે થાય છે, અને આ રોગ રૂપ શિક્ષા થવા છતાં આપણે તે શિક્ષાનું કારણ સમજી શકતા નથી અને આપણા નિત્યના ખોરાકને વળગી રહીએ છીએ !

આ પ્રમાણે કુદરતના ફેરફારને અને તેના નિયમોને નહિ અનુસરવાથીજ ઘણાં ખરાં દરદો થાય છે, એ વાત નક્કી છે. કુદરતના સામાન્યમાં કોઇ પણ માણસ સ્વચ્છંદપણે વર્તે તો તેને શિક્ષા થવા વિના રહેતીજ નથી. તમે આ દુનિયાના અનેક ગુન્હાઓની શિક્ષામાંથી છટકી જતા હશો, પણ કુદરતની સામેના અપરાધોમાંથી લેશમાત્ર છટકી શકવાના નથી !

પણ ઘણાં ખરાં માણસો તો કુદરત સામે અપરાધ કર્યા પછી શિક્ષા થાય છે, છતાં તે અપરાધને વળગીજ રહે છે. તાવ વગેરે દરદો ખાનપાનની ખરાબીમાંથી થાય છે, પાચનક્રિયાના ઘણાં ખરાં મરજો ખાનપાનના બિગાડોમાંથી થાય છે, અને કદિ મરજોમાં બીજાં કારણો હોય છે તો પણ એ મરજોમાં પાચનક્રિયા ઘણીજ મંદ પડી જાય છે, તેમ છતાં ઘણાં ખરાં અજ્ઞાન દર્દીઓ પોતાનો ખોરાક ભરી રાખે છે, અને ઘણીવાર તો વૈદ્યો અને ડાક્ટરો તરફથી યોગ્ય સૂચના મળ્યા છતાં તેનો અમલ કરતા નથી.

શરીરમાં કોઇ પણ રોગ થાય એટલે સમજીજ લેવું કે તેની અંદરની ચાલતી ક્રિયામાં કોઇ ફેરફાર થયો છે, અને તેની શક્તિ કમ થઇ છે. આવી સ્થિતિમાં ખાનપાનનો ફેરફાર એ રોગ મટાડવાનો પહેલો ઉપાય છે અને દવાઓ બીજા નંખરનો ઉપાય છે. દરેક દરદી આ વાત ખરાબર લક્ષમાં રાખે તો, અમે ધારીએ છીએ કે, હાલમાં જેમ ઘણાં ખરાં દર્દીઓ લાંબા કાળ સુધી રીબાય છે તેમ રીબાયું પડે નહિ દરેક ઋતુના મોટા ફેરફાર સાથે જેમ ખાનપાનમાં થોડો ઘણો ફેરફાર કરવાની જરૂર છે, તેમ દરેક દરદમાં પણ ખાનપાનમાં તરતજ ફેરફાર કરી નાખવાની જરૂર છે. વૈ. સને ૧૯૧૦ અંક ૪.

## પ્રજ્ઞના આરોગ્ય માટે ક્યારે જાગશે ?

“ There cometh a tide in every man's affairs which taken at the flood leadeth to fortune,”

Shakespeare.

કવિ શેક્સપીયર કહે છે કે ત્યારે ભરતી આવે છે ત્યારે ખરા પૂર વખતે એતીએ છીએ તો વહાણને હાંકારી કાઢે પહોંચીએ છીએ. દરેક માણસને પોતાની જીંદગીમાં એવો એકાદ પ્રસંગ આવે છે અને જે તે યોગ્ય પ્રસંગનો સમયસૂચકતાથી ઉપયોગ કરે છે, તો તેનું કામ થઇ જાય છે. તે ખરા પ્રસંગ ચૂકે છે તો ફરી ફરીને એવો પ્રસંગ મળતો નથી. પ્રજ્ઞને માટે પણ એજ નિયમ લાગુ પડે છે. પ્રજ્ઞમાં ત્યારે જાગૃતિ આવે છે ત્યારે સૌથી અગત્યના પ્રજ્ઞકીય સવાલોને પ્રજ્ઞએ હાથમાં લેવા જોઇએ અને એવા અગત્યના સવાલોનો ઝડપથી અમલ કરવો જોઇએ.

હિંદી પ્રજ્ઞને અસારે એક સ્થિતિમાંથી બીજી સ્થિતિમાં જવાનો એટલે સ્થિત્યંતર ( transition ) કરવાનો પ્રસંગ પ્રાપ્ત થયો છે. પ્રજ્ઞમાં પ્રજ્ઞકીય જાગૃતિ, જુસ્સો અને

લાગણી ઉત્પન્ન થઇ છે. આવી જગૃતિમાં પ્રજા અવળે રસ્તે દોરવાઇ જાય એવો ભય છે, તેમ સવળે રસ્તે ચડવાનો પણ સર્વ સંભવ છે. પ્રજાના આગેવાનોની સમયસૂચકતા, કાર્ય-દક્ષતા અને વિચારશક્તિ ઉપર આ વાતનો બધો આધાર છે. ન્યારે દરિયો તોફાને ચડે છે ત્યારે વહાણ મોઝાં ઉપર ચડે છે અને ઘણાંજ જોરથી ધસડાઇ જાય છે. આવે વખતે જો સુકાનીઓ દીર્ઘદષ્ટિવાળા અને હુશિયાર હોય છે તો વહાણને સહિસલામત કિનારે લઇ જાય છે. જો સુકાનીઓ આકળા ઉતાવળા હોય છે તો વહાણને ઉધું મારી ડૂબાવી દે છે. હિંદની પ્રજાની સ્થિતિ અત્યારે તોફાનમાં હંકારાતા વહાણના જેવી છે.

હિંદી પ્રજાના આવા સ્થિત્યંતરના મોઝાં ઉપર અને પ્રજાકીય જીવસાના અણીના પ્રસંગ ઉપર પ્રજાના આગેવાનોએ પોતાના કર્તવ્યનો બહુ દીર્ઘદષ્ટિથી વિચાર કરવાની જરૂર છે. પ્રજાના આગેવાનોએ રાજ્યદારી હક્કો માટે કાયદેસર લડત પાછળ ઘણાં વરસ સુધી પ્રયાસ કર્યો, અને તેમ કરવામાં આગેવાનોએ કાંઇ જૂલ કરી છે, એમ કહેવું યોગ્ય નથી. એ લડતની જરૂર હતી અને હજી પણ છે, પણ પ્રજાના આગેવાનોએ પોતાના બધા બળનો એ એકજ દિશામાં ઉપયોગ કરીને તે બળનો ક્ષય કરી નાખ્યો, તે કોઇ પણ રીતે યોગ્ય નથી. પ્રજાના આગેવાનોની દ્રષ્ટિ આગળ પોતાના બળનો ઉપયોગ કરવાના બીજા વધારે ઉપયોગી રસ્તાઓ છે, જેમાંના એક રસ્તાનો થોડું થયાં કાંઇ અંશે અંગિકાર કરવામાં આવ્યો છે, તે રસ્તા સ્વદેશી હીલચાલ સંબંધી છે, અર્થાત્ સ્વદેશમાં દેશી બનાવટો ઉત્પન્ન કરવા તરફ પ્રજાનું લક્ષ લાગ્યું છે, અને દેશની આર્થિક સ્થિતિ સુધારવા માટે તે એક ઘણીજ ઉપયોગી ચળવળ છે, એમ કબુલ કર્યો વિના ચાલે તેમ નથી.

પણ દેશાન્નતિ માટે એથી પણ વધારે ઉપયોગી ચળવળ તરફ પ્રજાનું લક્ષ ગયું નથી, એ ભારે મોટા સંતાપની વાત છે. અમારું આ બોલવું પ્રજાની આરોગ્ય સંબંધી સ્થિતિ વિષે છે. આરોગ્યતા એજ અમારું ખરૂં ધન હતું અને એજ અમારું ખરૂં ધન છે. પણ બીજા ગૌણ ધનના ઢગલા દેખીને આપણે તંદુરસ્તી એટલે પ્રજાના સામાન્ય આરોગ્ય સંબંધી વિચારને છેકજ વિસારી મૂક્યો છે. હિંદી પ્રજાએ પોતાની હાલની જગૃતિમાં પોતાનું મુખ્ય લક્ષ પ્રજાના આરોગ્ય તરફ લગાડવાની જરૂર છે. નામદાર સરકારને એમની ઇચ્છા પ્રમાણે રાજ્ય કરવા દો. તેમના કામમાં આડે નહિ આવે, તેમના રાજ્યવહીવટમાં ખલેલ નહિ પહોંચાડો તથા તેમના ઉપર વિશ્વાસ મૂકો, અને તમે તમારું લગભગ બધું લક્ષ તંદુરસ્તી રૂપી ખરૂં ધન મેળવવા તરફ લગાડો. દેશની તંદુરસ્તી સંબંધી સ્થિતિ ઘણીજ દુઃખદાયક છે; દેશમાં જે કાંઈ કુસંપ અને મત ભિન્નત્વ જોવામાં આવે છે તે એ સ્થિતિનેજ આભારી છે; દેશમાં વિચારોની નિર્બળતા તથા અસ્થિરતા છે તે પણ એજ સ્થિતિને આભારી છે, અને દેશમાં જાતિ સંબંધી જે અધમતા (Moral degradation) છે તે પણ એજ સ્થિતિને આભારી છે. આ બધા જરૂરના સહયુક્ષો પ્રાપ્ત કરવા માટે દેશમાં સામાન્ય આરોગ્યતાનું ધોરણ (standard) વધારવાની જરૂર છે. આરોગ્ય વિના સહયુક્ષો અને લાયકાત પ્રાપ્ત થઈ શકતીજ નથી. ખરા આરોગ્ય વિનાનું બધું બળ નકામું છે; દ્રવ્ય સંબંધી બળ પણ આરોગ્યતાના અભાવે નિરપયોગી છે. આરોગ્યતામાંથી બીજાં બધાં બળ અનાયાસે પ્રાપ્ત થઈ આવે છે.

આપણે વારંવાર ફરિયાદ કરીએ છીએ કે પરદેશી સરકાર આપણા દેશને પૈસો દસડી જાય છે અને આપણને નીચીવી લે છે. પણ પ્રજાના બોળીઆમાં રોગરૂપી લૂટારાઓ

પેદા છે અને પ્રજ્ઞના લોહીને નિરંતર ચૂસી લે છે, તેનો આપણે કદિ પણ વિચાર કરીએ છીએ ? આરોગ્ય સંબંધી અજ્ઞાનને લીધે આપણે આપણાં શરીરોમાં મોટા બાકારાં પાડ્યાં છે, અને એ બાકારામાંથી રોગરૂપી ચોરો શરીરમાં દાખલ થઈને આપણાં લોહી, માંસ તથા હાડકાંનો ક્ષય કરી નાખે છે, તેનો આપણે કદિ ખ્યાલ કરીએ છીએ ? તદ્દન અજ્ઞાનતા અથવા તનદુરસ્ત સંબંધી અપરાધ (criminal negligence), એજ આપણાં શારીરિક દુઃખોનું અને રોગોનું મૂળ છે.

દેશમાંથી અજ્ઞાન દૂર થવા માટે આપણે બધો આધાર ના. સરકાર ઉપર અને સરકારનાં કેળવણીખાતાં ઉપર મૂકીએ છીએ. ના. સરકાર પોતાથી અને તેટલું કરે છે, પણ પ્રજ્ઞાને હાલની નવી જગૃતિમાં પરાવલંબી નહિ બનવું જોઈએ પણ પોતાનું તારણ પોતાને હાથેજ કરવાનાં યોગ્ય સાધનો ઉત્પન્ન કરવાં જોઈએ.

આરોગ્યતા સંબંધી અજ્ઞાન દૂર કરવા માટે, પ્રથમ તો દેશના આગેવાનોએ માનસિક કેળવણીનો વધી ગયેલો મોહ ઓછો કરીને લોકોને શારીરિક કેળવણીના લાભો સમજાવવાના પ્રયાસમાં ઉતરવાની જરૂર છે. ઉંચી કેળવણીના અભ્યાસ બાબત તથા યુનિવર્સિટીનાં ધોરણોમાં સુધારો વધારો કરવા માટે આપણા જે દેશી આગેવાનો મથન કરી રહ્યા છે, તેમણે હવે પોતાના આ સર્વ પ્રયાસનું સુકાન જરા ફેરવવું જોઈએ, અને વિદ્યાર્થીઓના અભ્યાસક્રમમાં આરોગ્ય શિક્ષણનો અભ્યાસ વધારવા માટે તથા શારીરિક કસરતોના સંગીનખાતાંઓ ઉધાડવા માટે પોતાની સઘળી વગતો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

સરકારી મદદથી આ દિશામાં જેટલું બની શકે એટલું કરવા ઉપરાંત પ્રજ્ઞના પોતાના ખાનગી પ્રયાસથી આ દિશામાં ઘણું કરી શકે એમ છે. આરોગ્યશિક્ષણનાં ખાનગી ખાતાંઓ દામ દામ સ્થાપવાં જોઈએ. અને એવાં ખાતાંઓમાં કામ કરવા માટે આરોગ્યતાના નિયમોથી જાણીતા એવા ઉપદેશકોને રોકવા જોઈએ. આ ઉપદેશકોએ શહેરોમાં અને ગામડાંઓમાં ફરીને તેમને આરોગ્યતાના સામાન્ય નિયમો, ચોકખી હવા, નિર્મળ પાણી, અજવાળું તથા કસરતના ફાયદા અને ખાનપાનની ચીજોના ગુણદોષ, એ સર્વ ઉપયોગી વાતોથી તેમને વાકેફ કરવા જોઈએ. પ્રજ્ઞનો મોટો ભાગ અજ્ઞાન છે અને હાલના શાસ્ત્રીય નિયમોને સમજી શકે એવા નથી, તોપણ લોકોને તેમના પ્રાચીન ધર્મની આજ્ઞાઓનું અને ધર્મના નિયમોનું ખરું રહસ્ય સમજાવવામાં આવે તો તેઓ આવી ઉપયોગી વાતોને જરૂર ગ્રહણ કરી શકશે.

પ્રજ્ઞનો મોટો ભાગ નિર્ધન છે અને તેમને પૂરું ખાવા પણ મળતું નથી એ વાત ખરી છે; તોપણ અમારું માનવું એવું છે કે, આરોગ્યતાની બાબતમાં આ વાત બહુ આડી નહિ આવે, કેમકે દેશમાં લોકો જૂખથી જેટલા માંદા પડે છે તે કરતાં વધારે બહુ ખાઈને, તથા અયોગ્ય રીતે ખાઈપીને વધારે સંખ્યામાં માંદા પડે તથા મરે છે. દેશની પાચમાલીમાં નિર્ધનતા કરતાં અજ્ઞાનતા વધારે ખરાબી કરી રહેલી છે, માટે દેશમાં ખાનગી શિક્ષણનાં જે ખાતાંઓ સ્થાપો તેમાં આરોગ્યશિક્ષણને પ્રથમ સ્થળ આપો.

પ્રજ્ઞમાં જે કાંઈ જગૃતિ જોવામાં આવે છે તે જગૃતિનો ગેરઉપયોગ ન થાય એટલે જીવન વર્ગ રાજકીય ગુન્હા કરવામાં કે રાજપ્રકરણી પ્રપંચોમાં ઉતરે તે ઉપર પ્રજ્ઞના આગેવાનોએ ધ્યાન આપવું, અને તેને બદલે એમની આ નવી જગૃતિને તથા જીવનને

માટે નવો ખોરાક આપવો, તે એ કે તેમનાં શરીર ખીલવવાને માટે કસરતશાળાઓ અને અખાડાઓ સ્થાપવા તથા દેશની જુની રમતોનો પુનરોદ્ધાર કરવો. કોઈના મનમાં એવો ખ્યાલ આવે કે જીવન પ્રગ્ન કસરતખાળ અને બળવાન થવાથી તે વધારે ઉદ્ધત બને. આ વિચાર તો વૈદ્યકશાસ્ત્રના અને શરીરશાસ્ત્રના નિયમો સ્વીકારી શકે તેમ નથી. કેમકે વૈદ્યકશાસ્ત્ર અને અનુભવ એવી ખાત્રી આપે છે કે જે લોકો શરીરે બળવાન અને નિરોગી રહે છે તેઓ બહુધા નીતિ નિયમોમાં વર્તનારા અને યોગ્ય અંકુશમાં રહેનારા હોય છે. તેઓ કદિ પણ અવિચારી કામ કરતા નથી. આરોગ્યતા વિનાનું માનસિક શિક્ષણ જેટલી ખરાબી કરે છે, એટલી ખરાબી માનસિક શિક્ષણ વિનાની આરોગ્યતાથી થતી નથી.

માટે હિંદની પ્રજાની હાલની નિયતિમાં દેશમાં જે અનેક જાતની ચળવળ ચાલી રહી છે, તે સર્વ ચળવળમાં પ્રજાની આરોગ્યતાને પ્રથમ સ્થાન મળવું જોઈએ. અને દેશના આગેવાનોએ આ પ્રશ્નને ઉપાડી લઇ પ્રજામાં આરોગ્ય સંબંધી શિક્ષણ ઝડપથી વધે, એવા ચાંપતા ઉપાયો લેવા જોઈએ.

વૈ. સને ૧૯૧૦ અંક ૬.

## વહેલાં ઊઠવાની ટેવ-વૈદ્યક શું કહે છે !

હમેશના વ્યવહારમાં ‘ઉઠીને ઉઠવું’ એ પ્રથમ દિનચર્યા છે. તે નિયમમાં જો કાંઈ ફેરફાર થયો તો પછી બાકીની સઘળી દિનચર્યામાં અનિયમિતપણું જ ચાલે છે. તે નિયમમાં પગ મૂકતાં જો શરીરમાં સુસ્તીનું રાજ્ય ચાલ્યું, તો બાકીનો સઘળો વખત ભગભગ નિષ્ફળતામાં જ પસાર થાય છે. અર્થાત્ યોગ્ય સમયે અને યોગ્ય સ્થિતિમાં બિજાનામાં પડવાની આપણને ટેવ પડે છે પણ તેમાંથી યોગ્ય સમયે ઉઠવાનું મુખ્ય કર્તવ્ય જૂલી જવું જોઈએ નહિ.

ધર્મશાસ્ત્રાનુસાર અથવા વૈદ્યકશાસ્ત્રાનુસાર સવારે ઉઠી ઉઠવાનો વખત ચાર ઘડી રાત્રી બાકી હોય, તેજ હોવો જોઈએ એટલે કે પરાંડીએ સુમારે ચાર સાડાચાર વાગતાં ઉઠવું જોઈએ. વાગ્ભટ્ટ દિનચર્યાના અધ્યાયનાં આરંભમાં જ કહ્યું છે કે **बाह्ये सुहृत्ते उत्तिष्ठेत् स्वस्थो रक्षार्थं मायुषः** અર્થાત્ સ્વસ્થ માણસે આયુષ્યના રક્ષણને અર્થે પરાંડીઆમાં જ ઉઠવું. આ વખત બ્રાહ્મમુહૂર્તનો સમય પરમેશ્વર ચિંતન કરવાને, અભ્યાસ કરવાનો કેવા બીજું કોઈ કાર્ય કરવાને જેટલો અનુકુળ હોય છે, તેટલો અનુકુળ દિવસના ચોવીશ કલાકમાં ભાગ્યેજ બીજો કોઈ સમય હશે. આ વખત અથવા આ સુમુહૂર્ત નિષ્ફળ જવા દેવાથી આખા દિવસની યાત્રા સુખકર વ્યતિત થતી નથી. આ વખતે ઉઠનારાઓના મનની અત્યંત સમાધાન વૃત્તિ હોય છે અને આખો દિવસ તેવીજ વૃત્તિ કાયમ રહે છે. આ સર્વત્ર શાંતતા વ્યાપી રહેલી હોવાથી મનની યત્કિંચિત્ પણ વ્યગ્રતા નહિ થતાં હરકોઈ વિષય તરફ મનની એકાગ્રતા સહજમાં સાધી શકાય છે. ટુંકામાં દિવસના ચોવીશ કલાકમાં પરાંડિયાના જેવો બીજો સ્વરૂપ પણ અમૂલ્ય વખત નથી.

ચાર સાડાચાર વાગે ઉઠવાનું જોએને માટે શક્ય ન જણાતું હોય, તેમણે સૂર્યોદય પહેલાં ઉઠવાની ટેવ તો અવશ્ય પાડવી જોઈએ. આ સમયનો અતિક્રમ કરનારનો આખો

દિવસ મોટે ભાગે સુસ્તીમાંજ પસાર થાય છે. ગાઢ નિદ્રા લઇને જે પરોઢિયે ઉઠે છે, તેના શરીરમાં જેવી ચપળતા હોય છે, તેવી ચપળતા સૂર્યોદય પછી ઉઠનારના શરીરમાં કદાપિ જોવામાં આવતી નથી. મરજીમાં આવે ત્યારે સ્વપ્ન જનાર અને મરજીમાં આવે ત્યારે ઉઠનાર માણસ મંદમતિ અને રોગિણ થયા વિના રહેતા નથી. પરોઢિયે ઉઠવાને માટે રાત્રે નવ દશ વાગતાં સૂઈ જવું જોઈએ. વહેલાં સૂઇને વહેલાં ઉઠનાર નિરોગી, શ્રીમાન અને બળવાન થાય છે, એ કહેણી કાંઈ ખોટી નથી. એક નિયમિત વખતેજ સૂવા ઉઠવાની ટેવ પાડવાથી માણસના શરીરમાં નિયમિતપણે વર્તવાની ટેવ આપોઆપ પડે છે, નિયમિત માણસને હસ્તે જેટલું કામ થાય છે તેટલું કાર્ય અનિયમિત માણસ ગમે તેટલું બળ જોર કરે, તોપણ તેને હસ્તે થઇ શકતું નથી. નિયમિતપણથી આત્મસંયમની પણ ટેવ પડે છે.

પરોઢિયે ઉઠવામાં જગૃત થતાં તુરંતજ બિજાનેથી દુર થવું જોઈએ, તેમ નહિ કરતાં જે માણસ જગૃત થઇ ગયા પછી થોડી ઘણી વાર તેમને તેમ બિજાનામાં પડ્યો રહે છે તે પોતાના મનને તથા શરીરને દુર્બળ બનાવે છે. જગૃત થતાંજ બિજાનામાંથી ઉઠી જનારના અંગમાં આખો દિવસ જેટલી હુંશિયારી રહે છે, તેટલી હુંશિયારી, ગળ્યા પછી પણ બિજાનામાં ઝોકાં ખાતાં પડી રહેનારને રહેતી નથી. તે આખો દિવસ સુસ્ત રહે છે અને કામકાજ પણ સંપૂર્ણ રીતે કરી શકતો નથી. જગૃત પ્રસિદ્ધ થોડો ડયુક ઝોફ વેલિગટન બિજાનામાં માત્ર એક પડખા ભરજ સૂઈ રહે તો, બિજાનામાં તે આમથી તેમ ખીલકૂલ આજોડતો નહિ. તે પોતાનું બિજાનું બહુ સાંકડું રાખતો અને અર્ધ જગૃત અવસ્થામાં તે પાસું ફેરવતો કે તુરંત તે બિજાનામાંથી નીચે પડતો, એટલે બિજાનામાંથી દૂર થઇ જવાનો પ્રસંગ તેને સ્વાભાવિક રીતેજ પ્રાપ્ત થઇ જતો. મહાન પરાક્રમી પુરૂષો, અને રાજ્યકાર્ય ધુરંધર પુરૂષો વેલિગટન પ્રમાણે પરોઢિયે ઉઠીને એકદમ બિજાનું છોડી પોતાના ધ્યાનમાં અથવા વિચારમાં નિમગ્ન થાય છે. જે યુક્તિ, જે અડચણ કે જે કાર્યનો ફડચો કેટલાય દિવસો સુધી થઇ શકતો નથી, તે સવારે વહેલાં ઉઠવાથી થાય છે, એટલું મગજ શુદ્ધ અને તાજું બનેલું હોય છે. સારાંશ એ કે પરોઢિયે જગૃત થઇને બિજાનું છોડી જવાથી મનુષ્ય નિરોગી, બુદ્ધિમાન અને તેજ યુગ્મ બને છે. આ કથનમાં શંકાશીલ રહેનારે તેનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ લેવો.

સૂર્યોદય પહેલાં ઉઠીને શૌચ, મુખમાર્જન, સ્નાનની ક્રિયા આટોપી દઇ જે અરુણોદય કાળની સુંદર પ્રભાત દર્શન કરે છે, પ્રાતઃકાળના શીતળ વાયુને સ્પર્શ કરે છે, પ્રકૃત્વીત થયેલાં ફૂલ-ફળને જીખે છે, પક્ષીઓનાં સુસ્વર ગાયનો સાંભળે છે, તથા શુદ્ધ અને શાંત હવાનો શ્વાસ લે છે, તેના સરખો સુખી જીવ કેમ પણ હોઈ શકે નહિ. સૂર્યના ઉદયકાળનું બાહ્યસ્વરૂપ-ખાસક અવલોકન કરવાથી બુદ્ધિ અને આરોગ્ય પ્રાપ્ત થઈને આબુષ્ય વૃદ્ધિગત થાય છે. તેટલા માટે નાનપણથી સૂર્યોદય પહેલાં ઉઠવાની ટેવ બાળકોને પાડવી એ તેમનાં ભાવી સુખનો પ્રાપ્ત માર્ગ કરવા સરખું છે, એમ બાળકોના માતા-પિતાએ સમજી રાખવું જોઈએ.

વહેલાં ઉઠવું અને સ્વચ્છ હવાનો શ્વાસ લેવો એ શરીર માંહેના જીવનતત્વને વૃદ્ધિગત કરનાર છે. રોગી મનુષ્યોના સ્થૂળ ઔષધની સાથે એ એક અગત્યનું સૂક્ષ્મ ઔષધ છે. અને નિરોગીઓનાં મન તથા તનને શક્તિમાન કરનાર સ્થૂળ જીવનની સાથે એ એક સૂક્ષ્મ જીવન છે. હવા બદલો કરવાને દેશ પરદેશ ફરનારા કે દરિયા કિનારે કે આબુગિરિના શૃંગ ઉપર જઇને રહેનારાઓ પણ જે સૂર્યોદય પહેલાં ન ઉઠે અને અમૃતપાન કરવા સરખો

અમૂલ્ય વખત બિછાનામાં આજોટખા કરીને ગુમાવી દે, તો તેમનો તે હવા બદલો શરીરને કાંઈ પણ સારી અસર કરે નહિ !

‘વહેલા ઉઠવા’નો ચાલ આપણામાં ઘણા પ્રાચીન કાળથી ચાલ્યો આવેલો છે, પરંતુ દિવસે દિવસે તેનો અમલ બહુ ઓછો થતો ચાલ્યો છે. આ કારણથીજ જનસમાજ મોટે ભાગે એટી અને રોગિષ્ટ થતો જાય છે. કુદરતી નિયમના ભંગેજ તેમને દવાના ડોઝ પીતા કર્યા છે. ઘરમાંના વડિલો વહેલા ઉઠવાની દરકાર કરે નહિ, તો જીવાનીઆઓનો અને બાળકોનો શું વાંક કાઢવો ? ઉત્કર્ષ, આરોગ્ય, અને યુદ્ધિમતાનો જીજ્ઞાસુઓએ નિયમિત-પણાની આરાખડીમાં સૌથી પહેલ વહેલાં ઉઠતાં શીખવાનો કક્કો ધુંટવો જોઈએ.

વૈ. સને ૧૯૧૦ અંક ૪ થો.

## વૈદ્યકશાસ્ત્રનું સર્વ વ્યાપકપણું.

(પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિમાં આરોગ્યની અને વૈદ્યક જ્ઞાનની આવશ્યકતા.)

જ્યાં વૈદ્યક જ્ઞાન નથી ત્યાં ખરૂં સુખ નથી;

જ્યાં ખરૂં સુખ નથી ત્યાં વૈદ્યક જ્ઞાન નથી.

વૈદ્યકશાસ્ત્રના આચાર્યો વૈદ્યક સૂત્રોમાં સંક્ષેપમાં બતાવે છે કે ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ એ ચારે પુરુષાર્થની પ્રાપ્તિમાં એટલે ધર્મ કર્તવ્યમાં, દ્રવ્યોપાર્જનમાં, વ્યવહારિક ઉદ્યોગોમાં અને પરલોક પ્રાપ્તિમાં, એમ સર્વત્ર આરોગ્યની જરૂર છે, અને જ્યાં જ્યાં આરોગ્યની જરૂર છે ત્યાં ત્યાં વૈદ્યક જ્ઞાનની એટલે આરોગ્ય મેળવવા સંબંધી નિયમોના જ્ઞાનની પણ જરૂર છે. એવી એક પણ સ્થિતિ બતાવો, એવું એક પણ કાર્ય બતાવો, એક પણ વ્યવહાર બતાવો, કે જેમાં શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય-આરોગ્યનો વિચાર નહિ કરવો પડે ! અને કદિ અવિચારપણે કે અજ્ઞાનથી આરોગ્યનો વિચાર નહિ કર્યો તો તમે તે તે કાર્યમાં પાછાજ પડવાના.

માણસની સર્વ પ્રવૃત્તિઓને જીંદગી સાથે સંબંધ છે અને જીંદગીની ઉત્કૃષ્ટતા કે નિકૃષ્ટતામાં આરોગ્યનો અવિચ્છિન્ન સંબંધ છે. પ્રાતઃકાળમાં પથારીમાંથી ઉઠો ત્યારથી તે પથારીમાં સુવા જાઓ અને પાછા સૂમને ઉઠો ત્યાં સુધીની સર્વ નિત્ય ક્રિયા (દિનચર્યા)માં શારીરિક અને માનસિક આરોગ્ય તો પ્રથમ વિચાર કરવાની જરૂર છે અને તેથીજ આર્ય-વૈદ્યકશાસ્ત્રકારોએ દિનચર્યા તે પણ વૈદ્યકશાસ્ત્રનો એક વિભાગ બતાવેલો છે.

જેમ ઇશ્વર સર્વ વ્યાપક છે અને જેમ આકાશ સર્વત્ર છે તેમ વૈદ્યક જ્ઞાન પણ સર્વવ્યાપક હોવું જોઈએ. તમને ભૂગોળના કે ખગોળના જ્ઞાન વિના ચાલી શકશે, પણ આરોગ્ય જ્ઞાન વિના નહિજ ચાલી શકે. તમે ઇશ્વરને નહિ થાઓ તો ચાલશે પણ તમારે તમારા શરીરના વૈદ્ય થવું જોઈએ; તમે બી. એ. કે એમ. એ. નહિ થાઓ તો તમારો વ્યવહાર કે તમારી જીંદગી અટકી પડશે નહિ, પણ તમે આરોગ્ય સંબંધી જ્ઞાન નહિ ધરાવતા હો તો તમારું ગાડું ડગલે ડગલે અને પગલે પગલે અટકી પડશે ! શું આ વાતનો તમને અનુભવ નથી મળતો ?

આ “વૈદ્યકલ્પતર” પંદર વર્ષ થયાં આવાં સર્વ વ્યાપક વૈદ્યક ધર્મોને એટલે આરોગ્ય ધર્મોને ઉપદેશ કરે છે. તેના હાલના ૨૫૦૦ ગ્રાહકો અને ૨૫૦૦૦ વાંચનારા એમાંથી કેટલાક પંદર વર્ષ થયાં વૈદ્યકલ્પતર હાથમાંથી છોડતા નથી. કેટલાક દશ વર્ષથી વાંચે છે, અને કેટલાક પાંચેક વર્ષથી વાંચતા હશે. વૈદ્યક જ્ઞાનનું સર્વ વ્યાપકપણું અને તેની આવશ્યકતા કેટલી બધી છે, તેની અમારા વાચકોને ખાત્રી થઈ છે, તોપણ આ પંદરમાવર્ષના અંતમાં અને સોળમા વર્ષમાં આરંભ કરતા પહેલાં આપણી જીંદગી સાથે અવિચ્છિનપણે સંબંધ રાખતા વૈદ્યક જ્ઞાનના સર્વ વ્યાપકપણાની અને તે જ્ઞાનની આવશ્યકતાની બીજાઓની ખાત્રી માટે થોડી નોંધ અત્રે લેવાનું ઉચિત ધાર્યું છે.

વૈદ્યક જ્ઞાનને એટલે આરોગ્ય જ્ઞાનને સર્વ વ્યાપક બનાવવાના અમારા આ પ્રયાસોને હેતુ લોકોને તનદુરસ્ત, બળવાન અને યુદ્ધિમાન બનાવવાનો છે. તનદુરસ્તી, બળ અને યુદ્ધિ વિનાની આપણી જીંદગી વૃથા છે. રોગ, અશક્તિ, અને યુદ્ધિનું જડપણું માણસની જીંદગીને નકામી બનાવે છે, એ વાતનો હાલમાં ઘેરઘેર અનુભવ છે, એટલે એ વિશેષધારે વિવેચન કરવાની જરૂર નથી. તમારે તમારી તનદુરસ્તીના જાતેજ વૈદ્ય બનવું જોઈએ; તમારા દરદના વખતમાં ભલે બીજા વૈદ્યો કે ડાક્ટરોની મદદ લો, પણ તમારી જીંદગીને સુખમય અને સફળ કરવા માટે તમારે પગલે પગલે તમારી તનદુરસ્તી જળવવાનો તમારે પોતેજ પ્રયાસ કરવો જોઈએ, અને તનદુરસ્તી જળવી રાખવા માટે માત્ર મંદવાડની પથારીમાંજ નહિ, માત્ર તમારા ખાવાના ટેબલ પરજ નહિ, પણ તમારા દરેક કાર્યમાં તમારે તમારી તનદુરસ્તીનો વિચાર કરવાની જરૂર છે.

સવારમાં પથારીમાંથી ઉઠતાંજ તમારા મન સાથે પ્રથમ પ્રશ્ન એ કરશો કે આજ મારી પ્રકૃતિ સારી છે કે નહિ, અને સારી નથી તો કેમ નથી ? “મેં” એવું શું કુપથ્ય કર્યું, કે બદલેજ કરી, કે કેમ મારી પ્રકૃતિ બગડી,” તે વાતનો પહેલો વિચાર કરવો, અને તેનો ઉપાય પણ પ્રથમ કરવો. ઉપાય કરવો એટલે દવાની શીશી મોઢે માંડવી કે ડાક્ટર સાહેબ પાસે દોડી જવું, એમ અમારું કહેવું નથી. તેનો ઉપાય તમારે જાતેજ કરી લેવો અને કારણથી પ્રકૃતિ બગડી હોય તે કારણ દૂર કરવું, તેમજ બીજી વાર એજ કારણથી પ્રકૃતિ ન બગડે તેની સાવચેતી રાખવી.

તમારી દરેક પ્રકૃતિમાં વૈદ્યક નિયમની અને વૈદ્યક સલાહની જરૂર છે. પ્રાતઃકાળમાં ઉગ્યા પછી ઝાડો પેસાળ તો સૌ કરે છે, પણ તે કેવી રીતે કરવાં અને કેવી જગામાં કરવાં, ત્યાં પણ વૈદ્યક ? ઝાડો પેસાળ કર્યા પછી તે અવયવોને શુદ્ધ ચોક્ષ્યા કેવી રીતે કરવાં, ત્યાં પણ વૈદ્યક ? મોં ચોક્ષ્ય કરવા માટે દાતણ શાનું કરવું, તે દાતણ કેવડું હોવું જોઈએ, અને મંજન કરવું તો તે દંતમંજન કેવડું હોવું જોઈએ તે વિચારમાં પણ વૈદ્યક સલાહ તો ખરીજ ! વૈદ્યક વિના તમે એક ડગલું પણ ચાલી શકતા નથી, અને કેટલા પ્રમાણમાં તમે એ સલાહનું ઉલ્લંઘન કરી મરણ પ્રમાણે વર્તો છો. તેટલા પ્રમાણમાં તમારા શરીરના મેલો જોઈએ એવી રીતે નીકળતા નથી અને તેના પરિણામે તમને ધણાંક રોગો લાગુ પડે છે.

તમે સ્નાન કરો છો, તે ક્રિયામાં પણ વૈદ્યક તો તમારા સામેજ આવતું ઉભું રહે છે ! તમારી પ્રકૃતિને કેવું પાણી માફક છે, અમુક દરદમાં તમારે ન્હાવું કે ન ન્હાવું, તમારે કેવી જગામાં ન્હાવું, કેવી રીતે ન્હાવું, ન્હાવામાં કેટલી વાર લગાડવી, ન્હાઈને શરીર કેવી રીતે છુવું, તે સર્વમાં પણ તમારે સર્વ ક્રિયા વૈદ્યક દ્રષ્ટિથી અને વૈદ્યક સલાહથીજ કરવાની

છે, અને જો તમે તેમ નથી કરતા તો તમારે તેનું ફળ ભોગવવું પડે છે ! આ સર્વ અમે અમારી કલ્પનાથી જોડી કાઢીને તમને કહેતા નથી. ઋષિ મુનિઓ આ દરેક ક્રિયા માટે નિયમો બાંધી ગયા છે અને હાલના વિદ્વાન ડાક્ટરો પણ એજ નિયમથી વર્તવાની આજ્ઞા કરે છે.

કપડાં પહેરવામાં પણ પાછું વૈદ્યક ! કદ ઋતુમાં કેવાં કપડાં પહેરવાં એ વૈદ્યક સલાહ ખરી કે નહિ ? તમારી પ્રકૃતિને તથા તમારા દરદમાં અનુકુળ આવે એવાં કપડાં પહેરવાં, તેમાં પણ વૈદ્યક નિયમ ! કપડાં તંગ નહિ પણ ઢીલાં પહેરવાં, તેમાં પણ વૈદ્યક સલાહ ! વૈદ્યક સલાહ એટલા માટે કે જો તે સલાહ પ્રમાણે ન વર્તો તો શરીરને જરૂર નુકશાન થાય. કપડાં કાળા રંગનાં પહેરવાં કે ઘોળા રંગનાં પહેરવાં, અથવા કોણે કદ ઋતુમાં કાળા રંગનાં અને કોણે કદ ઋતુમાં ઘોળા રંગનાં કપડાં પહેરવાં, ત્યાં પણ વૈદ્યક ! જુદા જુદા રંગમાં નુકશાનકારક એરી વસ્તુઓની મેળવણી આવે છે, માટે પરસેવામાં કપડાંનો રંગ મળીને નુકશાન કરે એવાં કપડાં નહિ પહેરવાં તે પણ વૈદ્યક !

રસોધની ક્રિયામાં વૈદ્યક છેજ, તે વાતનો તો તમે સર્વ સહેલથી સ્વીકાર કરશો. રસોધ કેવા સ્થળમાં કરવી, કોણે કરવી, રસોધ કરનાર સ્ત્રી કે રસોથો કેવા સ્વભાવનાં જોઈએ, તેમાં પણ પાછું વૈદ્યક ! રસોડું કેવું હોવું જોઈએ, ધૂમાડાનો કેવી રીતે નિકાસ કરવો જોઈએ, તથા સૂવા બેસવાના ખંડોમાં તે ધુમાડો ન જાય તેનો કેવી રીતે યંત્રબંધ રાખવો તે પણ વૈદ્યક !

રસોધ બનાવવામાં કદ ઋતુમાં કદ વસ્તુ ખવાય અને કદ વસ્તુ ન ખવાય તેનો પણ વિચાર કરવો પડે છે. ધરના કયા માણસને કદ વસ્તુ માફક આવતી નથી અને કયા દરદીને કદ વસ્તુ નુકશાન કરનારી છે, તેનો વિચાર કરીને રસોધ બનાવવી, તે પણ વૈદ્યક ! ખાવાની કદ વસ્તુ વાયડી છે, કદ વસ્તુ ગરમ છે, અને કદ વસ્તુ શરદી કરવાવાળી છે, તે જાણવું અને તેવા ગુણવાળી ચીજોના એવા ગુણને બદલાવવા હોય તો તેમાં શું શું મેળવણી કે ક્રિયા કરવી, તેની યુક્તિ કરવી, તે પણ વૈદ્યક ! અરે ! રસોયાએ અથવા ધરની સ્ત્રીએ ધરના દરેક ખાનારની પ્રકૃતિથી વાકેફ થઈને તેને તે પ્રમાણે માફક આવે અને ઘટે તેમ તેને ખાવા આપવું, ત્યાં પણ વૈદ્યક !

ખાવાના ભાણા ઉપર કે ટેબલ ઉપર બેસીને ખાવા માંડવું ત્યાં પણ વૈદ્યક નિયમ ! ભૂખ લાગી છે કે નહિ, અમુક વસ્તુ મને માફક છે કે નહિ, અમુક વસ્તુ મને પચે છે કે નહિ, તેનો અવશ્ય વિચાર કરવો જોઈએ તો તે પણ વૈદ્યક ! પ્રકૃતિ સ્વસ્થ હોય, મિજબાન આનંદમાં હોય, આસપાસ શાંતિ હોય, જમવાનું સ્થળ સુંદર અને સુધડ હોય, પોતાનું શરીર પવિત્ર હોય અને પહેરેલાં વસ્ત્ર સ્વચ્છ હોય, ઇત્યાદિ નિયમો સાચવીને જમવા બેસવું, અને એ પ્રમાણે નહિ વર્તવાથી તનદુરસ્તી સારી ન રહે, એમ ખાત્રીથી માનવું. જુઓ, આંહિ પણ વૈદ્યક !

જમ્યા પછી હાથ, મોં તથા દાંત કેવી રીતે સાફ કરવા તેમાં પણ વૈદ્યક ! એવી નજીવી દેખીતી વાતોમાં પણ જો વૈદ્યક નિયમ ન સાચવો અને મોં તથા દાંત સાફ કરવામાં ગફલત અને આળસ રાખો તો મોંનાં અને દાંતનાં અનેક દરદો થાય અને આપણને સૌને એવાં દરદો વારંવાર થાય છે પણ ખરાં, માટે જમીને મોં ધોવામાં વૈદ્યક ! અને જમ્યા પછી મુખવાસ-સોપારી પાન, વગેરે ખાવામાં પણ વૈદ્યક નિયમ તો ખરોજ ! પાનમાં જરૂર ચૂનો વધે તો મોં ચરચરે અને ચાંદાં પડે, સોપારી વધારે ખવાય તો માથું ચડે, ઉધરસ



થાય અને દમ લાગુ પડે ? તમાકુની ખીડીઓ કુટ્ટા લલે, પણ તેમાં પણ અંદાજ ને વૈદ્યક નિયમ ન રહે તો તે ખીડીઓ કફ, ખેન અને ક્ષયને ઉત્પન્ન કરે અને છાતીને બગાડે.

એસવા, ઉઠવા અને ચાલવાની ક્રિયામાં પણ વૈદ્યક ખડંગ ! ઘણીવાર એસી રહેવાથી કેડ દુઃખવા આવે, સીધી રીતે નહિ ઉઠવાથી અને જેમ તેમ વાંકા કે આડાઅવળા ઉઠવાથી શરીરની કોષ્ટ નસને જેર લાગી જાય, અને ટટાર ચાલવાની ટેવ ન હોય તો ખુમ્મ વળી જાય, એટલુંજ નહિ પણ ચાલવામાં આખા અંગને કસરત મળે, આંતરડાં રમતાં રહે, પણ ખાડાખમડામાં પગ લચકાય નહિ, રસ્તે ચાલતાં ગાડી થોડામાં શરીર અથડાય નહિ, ઇત્યાદિ સર્વ વાતો લક્ષમાં રાખીને ચાલવામાં આવે, તેનું નામ તે ચાલવું, અને ત્યાં પણ વૈદ્યક ! એવીજ રીતે દોડવામાં, કસરત કરવામાં, પાણીમાં તરવામાં, થોડાપર સ્વારી કરીને ચાલવામાં, વાહનમાં એસી મુસાફરી કરવામાં, કાસદપણું કરવામાં, હમાલ થઇને બાર ઉચકવામાં, ઇત્યાદિ ચાલવાની, દોડવાની, અને બાર ઉચકવાની ક્રિયામાં માણસો ગફલત કરે અને પોતાની શરીર શક્તિને તથા તનદુરસ્તીનો વિચાર ન કરે તો પરિણામ શું આવે, એ તમે સૌ સમજી શકો છો. ત્યારે આ સર્વ ક્રિયાઓમાં વૈદ્યક તો સાથેનું સાથે ખડં કે નહિ ?

સુવાની અને ઉંઘવાની ક્રિયામાં પણ વૈદ્યક ! સુવાની જગા સુંદર સારી હવાવાળી, અને મચ્છર, માંકડ કે બીજા જીવ જંતુઓના ઉપદ્રવ વિનાની હોવી જોઇએ, એમ જાણવું અને વર્તવું, એ પણ વૈદ્યક નહિ તો ખીજું શું ? ઉંઘ સારી ન આવે તો શરીર બગડે. ઉંઘ આવવા લાગે કે તુરત સૂઇ જવું, ઉગ્મગરો નહિ કરવો અને થોંધાટ વગરની શાંત જગામાં ઉંઘવું, આ પ્રમાણે સૂવાની અને ઉંઘવાની ક્રિયામાં પણ વૈદ્યક !

અભ્યાસ કરવામાં અને વાંચવામાં પણ વૈદ્યક તો પાસેનું પાસે ! શક્તિ ઉપરાંત શ્રમ લઇને, ચિંતા વેદીને તથા ઉગ્મગરા કરીને વાંચનારાઓનાં શરીર બગડે અને ઘણી વાર ક્ષય પણ લાગુ પડી જાય છે, માટે તેમ ન બને તેને માટે દરેક અભ્યાસીને અને વિદ્યાર્થીને માટે તેના પણ નિયમ બાંધી આપવા જોઇએ. કેવા સ્થાનમાં વાંચવું, કેવી રીતે બેસીને વાંચવું અને શરીરની કેવી કેવી પ્રકૃતિમાં વાંચવું, બંધ રાખવું, તેનો વિચાર કરવો પડે છે, માટે ત્યાં પણ વૈદ્યક ! ભણાવવામાં પણ વૈદ્યક ! વિદ્યાર્થીઓનાં મન વાણીથી વશ કરવાં, તેમનાં અંતઃકરણ પ્રેમથી આકર્ષી લેવાં, અને તેમને ગમતની સાથે જ્ઞાન આપવું, એનું નામ તે ભણાવવું, અને તે પણ વૈદ્યક ! જે શિક્ષકો અને ભાસ્તરો આ નિયમ નથી સમજતા અને નથી પાળતા તેઓ ઘાંટા પાડીને પોતાના શરીરનો વહેલો વહેલો ક્ષય કરે છે, અને પોતાના વિદ્યાર્થીઓના હૃદયને વિશાળ-વિકાસવાળાં કરવાને બદલે કઠોર વાણી વડે તેમનાં કુમળાં હૃદયને નિષ્કુર બનાવે છે, માટે શીખવવું કેવી રીતે તેમાં પણ વૈદ્યક નિયમ ? તમારાં પુત્ર પુત્રીઓને ભણાવવામાં તેમના મગજ ઉપર અભ્યાસનું વૈતરૂં કરાવ્યા કરો અને તેમનાં શરીરની ખીલવણીનો કે શક્તિનો વિચાર ન કરો તો તેમની શી દશા થાય તે તમે જાણો છો ?

વિદ્યાભ્યાસ પછી પરણવું અને સંસારમાં પડવું ત્યાં પણ પાછું વૈદ્યક ! જે મૂર્ખ લોકો વૈદ્યકશાસ્ત્રની સલાહ વિશ્વ લઇને કરે છે, તેમની કેવી દુર્દશા થાય છે, તે તમે નજરે દેખો છો કે નહિ ! લગ્ન શા માટે કરવાં, કેટલી ઉંમરે કરવાં, કેવા રોગવાળાએ લગ્ન ન કરવાં, ઇત્યાદિ અનેક વાતો વૈદ્યક સલાહથીજ થવી જોઇએ, કેમકે એ સર્વ વાતોનો પૂર્ણ

વિચાર કર્યા વિના લગ્ન થાય છે તો અનેક રોગ લાગુ પડે છે અને શરીરની પાયમાલી થાય છે. જુઓ, આંહિ પણ વૈષ્ણક ?

અરે ? પરંપરા પછી લગ્નના હક કેમ ભોગવવા અને કેવી પ્રગ્ન ઉત્પન્ન કરવી તથા તે કેવી રીતે ઉત્પન્ન કરવી, તે વાત પણ વૈષ્ણક શાસ્ત્રનીજ મર્યાદાની છે ! આ વિષે સંપૂર્ણ જ્ઞાન મેળવવું હોય તો વાંચો—કરી વાંચો—જરૂર વાંચો—અમારૂં પુસ્તક “સારી સંતતિ” કે જે આ વર્ષમાંજ અમારા આહ્વાને અને ભેટ\* તરીકે આપેલ છે. વિદ્યાભ્યાસની રૂમમાં પણ વૈષ્ણક અને સંસાર સુખના ચયનગ્રહમાં પણ વૈષ્ણક ! વૈષ્ણકના સર્વ વ્યાપકપણાને માટે આથી વધારે વિવેચનની શું જરૂર છે ?

ચોપાટી ઉપર વૈષ્ણક, વિકટોરીયા ગાર્ડનમાં વૈષ્ણક, પબ્લીક પાર્કમાં વૈષ્ણક, મ્યુનિસિપાલ ખાનાંઓમાં વૈષ્ણક, માથેરાન અને મહાબળેશ્વર ઉપર વૈષ્ણક, ગેઇટી થીએટરમાં પણ વૈષ્ણક, અરે મૂળજી જેવાની મારફટની સાંકડી ગલીઓમાં, છાપરામાં પણ વૈષ્ણક, મીલ મજુરોને માટે સરકારે કરેલા કાચદામાં પણ વૈષ્ણક ધુસી ગયું છે. રેલ્વે ગાડીઓના નવા ડબ્બાઓમાં પણ મુસાફરોની સગવડ માટે વૈષ્ણકે વાસ કરવા માંડ્યો છે.

એક નવું ઘર બંધાય છે તેમાં વૈષ્ણક શાસ્ત્રનું પહેલું આવાહન થાય છે અને હવા અજવાળા માટે ડાક્ટરી સલાહ પ્રથમ લેવામાં આવે છે. આખી મુંબઈની બાંધણીમાં મોટી ઉચલપાચલ થઇ અને થાય છે, તેમાં પણ વૈષ્ણક ? પાણીનાં બાંધકામો, ગટરો, અને સુંદર રસ્તાઓમાં પણ વૈષ્ણક !

દેવપૂજનાં સ્થાનો, હોમ હવનની યજ્ઞક્રિયાઓ, યાત્રાનાં એકાંત સ્થળો, પુષ્ટિમાર્ગનાં મંદિરોની સુંદર અને સુખકારક સામગ્રીઓ, હિંદુઓના ઉપવાસો, મુસલમાનનાં રોઝા, અને જૈનોમાં એકાસણાં, એ સર્વ ધર્મ કર્મની કહેવાતી ક્રિયાઓમાં પણ વૈષ્ણક તો ખરું ! તમે તમારા દેવની પાસે લાંબા થઇ વારંવાર નમસ્કાર કરો છો, તેમાં પણ વૈષ્ણક !

પ્રિય મિત્રા ! તમે એમ ધારો છો કે વૈષ્ણક તો હોસ્પીટલોમાં, ડાક્ટરોની ડીસ્પેન્સરીમાં, વૈદ્યશાળોની દવાશાળાઓમાં અને હકીમ સાહેબોનાં દવાખાનાંઓમાં છે, પણ નહિ, તે તો સર્વત્ર સર્વવ્યાપક છે. આપણી સ્ત્રીઓ ઘઉંના દાણામાંથી કાંકરા છૂટા પાડે છે, ખાદીના કપડેથી પાણીને ગળે છે અને આંમલી અથવા છાસના પાણીથી ત્રાંબા પીતળનાં વાસણો માંજે છે, તે પણ વૈષ્ણક છે ! તમે દર રવિવારે વાળ તથા નખ કપાવી નાખો છો તે પણ વૈષ્ણક છે; તમારા સ્નાન વિધિમાં વૈષ્ણક છે, વૈશ્વદેવમાં વૈષ્ણક છે, દેવપૂજનમાં વૈષ્ણક છે, પ્રાર્થના સમાજની પ્રાર્થનામાં પણ વૈષ્ણક છે.

આપ એમ ધારો છો કે ધન્યંતરીના વૈષ્ણક ત્રૈલોક્યમાંજ વૈષ્ણક છે; નહિ, ભગવત્ ગીતામાં વૈષ્ણક છે, મહાભારતમાં વૈષ્ણક છે, રામાયણમાં વૈષ્ણક છે, ધર્મસિંધુ અને નિર્ણય-સિંધુમાં વૈષ્ણક છે, મનુસ્મૃતિમાં વૈષ્ણક છે, બાઇબલમાં વૈષ્ણક છે, ઝંદ અવસ્થામાં વૈષ્ણક છે, અને કુરાને શરીફમાં પણ વૈષ્ણક ભર્યું છે ! આ વાત માત્ર કલ્પિત નથી; તમે તે સર્વ ત્રૈલોક્ય સૂક્ષ્મ વિચારથી વાંચશો તો તેમાં શરીર અને મનને નિર્વિકારી બનાવવાના જ નિયમો, આજ્ઞાઓ અને ઉપદેશો ભરેલા માલમ પડશે.

\* સારી સંતતિ નામનું પુસ્તક બે ભાગમાં કરીને બે વર્ષ સુધી ભેટ તરીકે આપવામાં આવ્યું હતું. હાલ તેની ત્રીજી આવૃત્તિ એક પુસ્તક રૂપે બહાર પડી છે. ફરેક નાના તથા મોટા ભાઈઓને સર્વને અને ખાસ કરીને જીવાનીયાઓને વાંચવા જેવું છે.

તાંત્રી.

શરીરને નિરોગી અને મનને નિર્વિકારી રાખવું, એજ વૈદ્યશાસ્ત્ર છે, અને એ વૈદ્ય-શાસ્ત્ર સર્વવ્યાપક છે. આવા એક સર્વવ્યાપક વૈદ્યક ધર્મને સમજવા સમજવવાનો પ્રયાસ આ માસિક દ્વારા પંદર વર્ષથી કરીએ છીએ. અમારા વાંચનારાઓ વૈદ્યશાસ્ત્રનો આવા વિસ્તારવાળો અર્થ સમજે. દવાખાનામાંજ અને દવાઓની બાટલીઓમાંજ વૈદ્યક છે એવી ભ્રાંતિને છોડી દે, અને દરેક પ્રવૃત્તિમાં, દરેક ક્રિયામાં, દરેક સ્થળમાં, અને તમારા બોલવાના દરેક શબ્દમાં પણ વૈદ્યક ભર્યું છે એમ સમજે; પણ જેમ સત્યની સાથે અસત્ય ભળેલું હોય છે, અને નીતિની સાથે અનીતિ ભળેલી હોય છે, તેમ વૈદ્યકની સાથે અવૈદ્યક પણ ભળી ગયેલું હોય છે. માટે અવૈદ્યક (વૈદ્યશાસ્ત્રના ઉપયોગી નિયમોથી વિરુદ્ધ વર્તન) માંથી વૈદ્યકને તારવી કાઢવું, એજ આપણું કર્તવ્ય છે. વૈદ્યકદ્વયતરૂએ પંદર વર્ષમાં આવા સર્વવ્યાપક વૈદ્યક ધર્મનો ઉપદેશ કરેલો છે, અને આ લેખના વિવેચનમાં આવેલી સર્વ પ્રવૃત્તિમાંથી, અને સર્વ વાતોમાંથી આરોગ્ય સંબંધી અત્તર ખેંચીને આપના આગળ મૂકેલું છે, અને લવિબ્ધમાં પણ વાંચનારાઓની દ્રઢતા, ધૈર્ય, આ માસિક પ્રયત્નો પ્રેમભાવ, અને પોતાના ખરા સ્વાર્થની સમજણ કાયમ રહેશે તો આ વૈદ્યકદ્વયતરૂ સર્વવ્યાપક વૈદ્યકધર્મના સત્ય સિદ્ધાન્તોને વધારે વિસ્તારમાં ફેલાવશે. આરોગ્ય, આરોગ્ય અને આરોગ્ય, એજ સત્ય ધર્મ છે, એજ પ્રથમ કર્તવ્ય છે, અને એ સત્ય ધર્મનું અને કર્તવ્યનું તમોને તમારા દરેક કાર્યમાં ભાન થવા લાગશે. તમો સર્વત્ર વૈદ્યકને એટલે શરીર તથા મનને સ્વસ્થ (નિરોગી-નિર્વિકારી) રાખવાના નિયમોને તમારી દ્રષ્ટિ આગળ નિરંતર દેખવા લાગશો. એ નિયમો દેખવા લાગશો એટલે તમારા ઘરમાંથી વેદો અને ડાકટરો રમ લેશે, દવાની બાટલીઓ દૂર નાસી જશે અને તમારાં ઘર આરોગ્યનાં અને સુખશાંતિનાં સ્થળ થઇ પડશે. તમે સૌ વૈદ્યકના સર્વવ્યાપકપણ્યોનો સ્વીકાર કરીને તેની તમો ભક્તિથી પૂજા કરો, અને પૂજા કરશો તો જરૂર ઉત્તમ ફળની પ્રાપ્તિ થશે. તથાસ્તુ. વૈ. વર્ષ ૧૮૯૦ અંક ૮.

## આરોગ્યશાસ્ત્ર વિરુદ્ધ લગ્ન સમારંભો.

લગ્નસરાની ધામધુમ, ધમાલ અને ધાંધલ જોઇને આ વિષય વિષે બે શબ્દો બોલવાની ઇચ્છા થઇ છે. લગ્નસરાની મોસમ ખલાસ થઇ ગઇ છે. હાંફલાં ફાંફલાં વેવાઇઓ અને વેવાણો હાસ કરીને હેઠાં બેઠાં છે. ન્હાની ન્હાની નવી વહુઓ ઘરમાં રમઝમ કરતી ચાલે છે, હજી પલ્લાં અને ગૌરવાનાં રીતરીવાજો લેવાય દેવાય છે. જમાઇઓને જમવા નોતરાય છે અને નણુંદો નવી બોળાઇઓને દેખી દેખીને મગન મગન થાય છે. પહેરામણી અને કરીયાવરો અથવા જમાઇને અને જનને આપવા મૂકવાની રીતોના વાંધાની હજી વેવાણો વચ્ચે ગરમાગરમ તકરારો અને મેણાંદુંણાં ચાલી રહ્યાં છે ? “અમે ઇડારીઓ ગઢ જીત્યાં રે, આનંદ ભર્યો.” એવાં આકાશને ગજવી નાખે એવાં વડાઇનાં ગીતોને ધ્વની કરતી જનૈડીઓ સૌ સૌને ઘેર ગઇ છે, પણ વેવાણો વઢી પડીને છૂટી પડી છે. કોઇ ખાધા-પીધાની અપૂર્ણતાનો વેવાઇનો દોષ કાઢે છે, કોઇ પહેરામણી અને પક્ષાંને કકળાટ કરે છે, કોઇ “મારી ખેનતી દીકરીના જમાઇના જમાઇને જમવા નોતર્યાં નહિ,” એનો વાંધો કાઢીને વેવાણુ સાથે રસણું માંડી બેઠી છે અને કોઇ સાત સોપારીનો વચ્ચે પાડીને કીડી ઉપર કટક ચડાવવા જેવું કરી બેઠી છે ? આવા અનુકૂળ સમયે આપણે લગ્ન સમારંભો

વિષે થોડું બોલશું અને વૈષ્ણક દ્રષ્ટિએ આપણે લગ્ન સમારંભની કઇ ભૂમિકામાં બેઠા છીએ તેના થોડો વિચાર કરશું તો તે અપ્રાસંગિક નહિ કહેવાય.

લગ્ન એ એક ઘણાજ શુભ-મંગળ પ્રસંગ છે. સંસારમાં એ એક અતિ ઘણા મહત્વનો અને આનંદનો સમારંભ છે, લગ્ન એ મંગળ પ્રસંગ છે, મહત્વનો પ્રસંગ છે, અને અતિ આનંદનો પ્રસંગ છે; શા માટે ? આ એક પ્રશ્ન છે. સંસારમાં જેટલાં જેટલાં કાર્યો થાય છે તે કાર્ય કરનારાઓની ભૂમિકા એટલે યોગ્યતા પ્રમાણે અથવા તેમની સમ-જણ પ્રમાણે સાત્વિક, રાજસી અને તામસી એવાં ત્રણ પ્રકારનાં થાય છે; ધર્મ, કર્મ અને ઇશ્વરની આરાધનાથી માંડીને વ્યવહારના એક નજીવા કાળ સુધી સર્વ કાર્યોમાં આ ત્રણ બેદો જોવામાં આવે છે. જે કાર્યો સાત્વિક ભાવોથી થાય છે તે સર્વોત્તમ ગણાય છે, જે કાર્યો રાજસી ભાવોથી થાય છે તે મધ્યમ ગણાય છે, અને જે કાર્યો તામસી ભાવોથી થાય છે તે કનિષ્ઠ ગણાય છે; અને કાર્ય કરવાના ભેદ પ્રમાણે તે કાર્યોનાં પરિણામ અને કાર્ય કરનારાઓની ગતિ થાય છે. લગ્નમાં પણ લગ્ન કરનારાં અને કરાવનારાં મનુષ્યોના જેવા ભાવો હોય છે તેવાજ લગ્ન સમારંભો થાય છે, અને એ લગ્નનાં પરિણામ પણ એવાંજ આવે છે.

આળ અવસ્થા અને બ્રહ્મચર્યની અવસ્થા યોગીંગીને ગૃહસ્થાશ્રમમાં પ્રવેશ કરવા માટે લગ્ન એ એક દ્વાર છે. લગ્નથી સ્ત્રીપુરૂષો એક નવીજ દુનિયામાં, નવાજ સંસારમાં, અને નવાજ કર્તવ્યમાં પ્રવેશ કરે છે, અને એ કર્તવ્યની સફળતા વડેજ માણસ પોતાની જીંદગીને સફળ કરી શકે છે. આ સફળતા માટે માણસને એક ભાગીદારની જરૂર છે. આ સૃષ્ટિની રચના ચલાવવામાં પુરૂષને જેટલી પ્રકૃતિની જરૂર છે, અને બ્રહ્મને જેટલી માયાની જરૂર છે, એટલીજ જરૂર પોતાનો સંસારરૂપી રથ સારી રીતે ચલાવવાના કામમાં મરદને ઓરતરૂપી એક બીજા ચક્રની જરૂર છે, કેમકે બે ચક્ર વિના રથ ચાલી શકે જ નહિ. સૃષ્ટિની રચનામાં આ સ્ત્રીપુરૂષનો સંબંધ-લગ્ન સંબંધ-એ એક આવશ્યક રિથતિ છે, અને તેટલાજ માટે શાસ્ત્રે તેનું ઘણુંજ મહત્વ માન્યું છે, અને એ મહત્વ આજસુધી મનાતું આવ્યું છે. પણ અગાઉ જણાવ્યા પ્રમાણે કાળે કરીને આ મંગળમય લગ્ન કાર્યની ભાવનાઓના ત્રણ ભેદ પડી ગયા છે. સાત્વિક લગ્નો, રાજસી લગ્નો અને તામસી લગ્નો. આપણે એ ત્રણે પ્રકારનાં લગ્નો અને માણસોએ તેમાં માની લીધેલા મનોરથો કે ભાવનાઓનો અમે થોડો વિચાર કરીએ.

**સાત્વિક લગ્નો:—**જે લગ્નો એવા હેતુથી કે ભાવથી થાય કે આ લગ્ન વડે અમે (સ્ત્રીપુરૂષો) અમારાં સંસારનાં કર્તવ્યો પરસ્પરની પ્રીતિ વડે, સદાચારમાં રહીને કરીશું અને દુઃખોની નિવૃત્તિ કરીને કોઇ ઉંચી રિથતિને કે અપખંડ સુખને પામવાનો ચત્ન કરીશું; વળી આ લગ્ન વડે અમે નિરોગી, સદાચારી અને ધાર્મિક બુદ્ધિવાળી સુંદર પ્રગ્ને ઉત્પન્ન કરીને આ સૃષ્ટિની શોભામાં અને સુખમાં વધારો કરીશું. એવા ઉત્તમ ભાવોથી જેઓ વિદ્વાનોને અને અગ્નિદેવને સાક્ષીમાં રાખીને એકબીજાનો હાથ ઝાલે છે. એમના લગ્નમાં વરઘોડાના વેશની કે કાન ફાડી નાખે એવાં વાળનાં ઘોંઘાટની, નાચ તમાસાની કે નાતો જમાડવાનાં તોફાનની કશી પણ અગત્ય નથી.

**રાજસી લગ્નો:—**આ લગ્નના હેતુઓ-ભાવો ગૌણ એટલે મધ્યમ પ્રકારના હોય છે. “કિકાભાષના વિવા કોઇ એવે મોટે ઘેર કરવાં કે નાતમાં વાહ વાહ થઇ જાય ! વરઘોડો પણ ભલકાદાર કાઢીશું ! કેવળચંદ્રશાહના વરઘોડામાં ૫૦ ગાડીઓ અને ૫ પાલખીઓ

હતી. આપણા મક્તલાબના વરઘોડામાં ૭૫ ગાડીઓ અને દશવીશ પાલખીઓ થાય તો રંગ રહે ! અલ્યા, ગરબડ ! કોઈ સારામાં સારા છાપખાનામાં ભભકાદાર કંકોત્રીઓ છપાવવી છે, હો ! અને ધનપાળશાના ઘરની કન્યાનું કોર્ડુ બેસી ગયું તો સગા પ્રમાણે સાજનો અને નાણીએરની પણ તૈયારી કરવી પડશે ! નગરશેઠને ત્યાં શહેરના સારા સારા ગૃહસ્થોનું લીરટ છે તે ઉતારી લાવજે, એટલે વરઘોડાની કંકોત્રીઓ આખા શહેરમાં ફરી વળે, અને હીરાભાઇ, આપણી ગાડી જોડાવીને એકે એક શેડીઆ તથા અમલદારો વગેરેને ઘેર જઇ આગ્રહથી નોતડે દેવા જવું એ કામ તમારું છે.” “ પણ બાપા, કહે છે કે ધનપાળ શેઠની કન્યા આપણા મક્તલાઇ કરતાં જરા મોટી ઉંમરની છે અને વળી તેને જરા દમનું પાસું છે ! ” અરે એ તો સૌ સારાં વાનાં થશે, પણ એવા મોટા શેઠનો સંબંધ ક્યાંથી ! નેવનાં પાણી મોભે ચડી જાય, તું શું સમજે ? ” જે લગ્નોમાં આવા ગાણુ પ્રકારોને મુખ્યતા મળે છે, અને લગ્નના ઉત્તમ હેતુઓને બાણુ પર મૂકી દમને કેવળ લૌકિક કીર્તિ અને માનપાનના મનોરથોનું વાતાવરણ લગ્નના મંગળ કાર્યને ફરી વળે તે લગ્નો રાજસી લગ્નો કહેવાય. આ સમયમાં સાત્ત્વિક લગ્નો મુદ્દલ થતાં નથી અને પૈસા-પાત્ર અને કેળવાયલાં કુટુંબોમાં પણ કેવળ આવાં રાજસી લગ્નો થાય છે.

**તામસી લગ્નો:**—આ લગ્નો સીધી હલકા હેતુથી થાય છે અને તે અધમ છે. આ લગ્નોમાં કન્યાના પૈસા લેવાય છે, પલ્લાંના દરાવો થાય છે, પહેરામણીના અને રીત-રીવાજના દસ્તાવેજો લખાય છે, અને તેમાં કાંઈ અપૂર્ણતા ઉભી રહે છે તો વાંધાવચ્ચકા, ક્લેશ અને છેવટ બે કુટુંબો વચ્ચે વેર બંધાય છે અને વેરના બી વરવહુના કુમળા મગ-જમાં પણ રોપાય છે. આવા અધમ હેતુઓના પરિણામે કળેડાં થાય છે. વર લૂલો, પાંગળો કે રોગી હોય છે તો તેની પણ દરકાર રહેતી નથી, એક સ્ત્રી ઉપર બીજી સ્ત્રી કરાય છે, અને સંસારને ક્લેશમય બનાવવાનાં સર્વે કડવાં બીજ રોપાય છે.

અને એટલું છતાં લગ્નની કંકોત્રીમાં “ આ શુભ લગ્ન અને મંગળ પ્રસંગે પધારશો તો મંડપની શોભા વધશે ” એમ લખાય છે, કેમકે શુભ શું છે અને અશુભ શું છે, તેનું આ તામસી વર્ગના લોકોને જ્ઞાન કે ભાન નથી.

આપણા હાલના સંસારમાં આ છેલ્લા બે પ્રકારનાં જ લગ્નો થાય છે, અને વિવાહ તથા લગ્નના આખા સમારંભમાં ક્યાંઈ પણ ગાંભીર્ય ગૌરવ કે ધાર્મિકતા દ્રષ્ટિએ પડતાં નથી. અને વૈદક દષ્ટિએ આરોગ્ય અને ઉત્કૃષ્ટ પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાના ઉચ્ચ સાત્ત્વિક ભાવોનું તો તેમાં સ્થાન પણ નથી ! લગ્ન શા માટે કરવાં ? આ પ્રશ્નનો ઉત્તર ટીંગલા ટીંગલી જેવા વરઘોડીમાં અથવા પરતંત્ર બાળવર અને બાળવહુ આપી શકવાની રિથિતિમાં નથીજ ! તેનો ઉત્તર માયાપો પાસેથી મળવાનો છે ! પણ માયાપો લગ્નના સનાતન પારમાર્થિક રસ્તો ભૂલી ગયાં છે. તેઓ પોતાનાં પુત્ર પુત્રીઓને લગ્ન સંબંધ કરે છે તે મોટે ભાગે તેમને માટે નહિ, પણ પોતાને માટે ! પોતાને માટે એટલે પોતાના ગર્વિષ્ટ મનોરથો, લૌકિક લાભો, કીર્તિ, માન અને પોતાની અનુકુળતાને અનુસરીને કરે છે, એમ કહીએ તો તેમાં અતિશયોક્તિ થતી હોય એવું અમે ધારતા નથી.

ત્યારે આપણું લગ્નો આરોગ્યશાસ્ત્ર વિરુદ્ધ થાય છે, કેમકે જ્યાં સત્વગુણો અને સાત્ત્વિક ભાવોનો અભાવ હોય છે ત્યાં આરોગ્યતાનો અભાવ હોય છે જ. જ્યાં લગ્નના મંગળ કાર્યની આડું લૌકિક મનોરથોનું રાજસી અને તામસી વાદળું ફરી વળે ત્યાં સાત્ત્વિક ભાવોમાંથી જન્મ પામતું કલ્યાણકારી આરોગ્ય કેવું ! લગ્નના રાજસી અને તામસી વિચારોમાં ક્યાંઈ

વરકન્યાના વધનો વિચાર થતો નથી. ક્યાંક તેમના રૂપગુણ કે સ્વભાવનો વિચાર થતો નથી. ક્યાંક રોગ અરોગનો વિચાર થતો નથી, અને ક્યાંક પ્રીતિ અપ્રીતિનો પણ વિચાર થતો નથી; તો પછી એ બધાંના પરિણામનો વિચાર તો ક્યાંથીજ થાય ? વરનો આપ વરધોડામાં સડકડ સડકડ કરે છે અને વરમા સુંડલો ધરેલું માગી ત્રાગીને પણ પહેલી લેંકાતી લેંકાતી અને મલકાતી મલકાતી વરધોડા સાજન વાજનમાં છેક હપધેલી થાય છે, અને તે સ્વાભાવિક છે, પણ એ ઉછરંગના ભાવો પુત્રના ભવિષ્યના સુખને માટે જોઈએ તેવા વિશુદ્ધ જોઈએ તેવા સાત્ત્વિક હોતા નથી ! લક્ષ્મીનો રાજસી-લોકિક-ગર્વિષ્ટ-ઉછરંગ થોડાજ દિવસમાં સમાપ્ત થાય છે, વહુ ઘેર આવે છે, દસેયાં ખવરાવાય છે. ( દીકરાની વહુ પહેલું આણું વળીને આવે ત્યારે તેને સારાં સારાં પકવાન અને મિષ્ટાન્ન થોડા દહોડા ખવરાવવાનો ચાલ છે. વહુઓને ઘરમાં બહુ માનથી પાળવી પોષવી, એવી શાસ્ત્રની આજ્ઞા છે, અને એ આજ્ઞા તથા સદાચારની નિશાની તરીકે દસેયાંનો ચાલ એક લીસોટા જેવો થઈ રહ્યો છે. ) અને મોટે ભાગે વહુ બાળક હોવાને લીધે પહેલે આણે તો સાજી તાજી પીયર પહોંચે છે ! પણ આપણાં કુટુંબોમાં વહુવારોની પછીથી કેવી અધમ સ્થિતિ થાય છે તથા તેમની સાથે કેવી દુષ્ટતાથી વર્તવામાં આવે છે, તેનો ન્યારે આપણે બારીક દ્રષ્ટિથી વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે વરધોડા વખતના માખાપના ઉછરંગનું પોક્લપણું પ્રગટ થાય છે. જે સાસુ ઇડરીયો ગઢ જીતીને મલકાતી, ગાતી ગાતી, વહુને ઘેર લઈને આવે છે, તેજ સાસુ થોડાજ વખતમાં વહુની વેરણ જેવી થઈ પડે છે ! અમને એવાં કુટુંબો બતાવશે કે ન્યાં વહુઓનું ઘરમાં સદા સર્વદા સન્માન થતું હોય ? જે વહુને માટે પરણાવ્યા પહેલાં કીકાભાઇની માતૃશ્રીને-સાસુજીને-આંખના પાટા જેવી થઈ પડે છે ? એટલુંજ નહિ પણ કાચો બુદ્ધિના દીકરાની બુદ્ધિને પણ ભ્રષ્ટ કરે છે ! સેંકડે ભાગ્યેજ પાંચ કુટુંબો સમજી હશે કે ન્યાં વહુઓને સુખસંતોષ મળતાં હોય ! ૯૫ કુટુંબોમાં ક્લેશ અને કંકાસ સિવાય બીજું કશું જોવામાં આવતું નથી ! આમ થવાનું કારણ શું ? આનો કોઇ વિચાર કરે છે ? કારણ એજ કે તેઓ લક્ષ્મીના ઉત્તમ હેતુઓને બીલકુલ સમજતાં હોતાં નથી. વહુ આવી કે તેને એક હુંડી તરીકે ધરના કામકાજમાં જોડવામાં આવે છે, અને અજ્ઞાન બૈરાંઓમાં બહુ લાગવાની મતલબ પણ આવીજ મનાતી હોવાથી તેઓ (માખાપો) લક્ષ્મીના મહિમાને-લક્ષ્મીના ધાર્મિક હેતુઓને-કેવળ ભૂલી જાય છે. વહુનું સન્માન કરવાથી, તેને રાજપુશીમાં રાખવાથી, અને તેના પતિની તેના તરફ પ્રીતિ વધે એવી તજવીજ રાખવાથી તેઓ બહુ સુખસંતોષમાં અને આનંદમાં રહે અને જો ખરી રીતે આનંદમાં રહે તો તેઓ ઉત્તમ અને બળવાન બાળકોને જન્મ આપે, એવા પારમાર્થિક ઉત્તમ વિચારોનો આપણાં કુટુંબોમાંથી લોપ થયો છે. દીકરાને પરણાવતી વખતે દમલેલ કન્યાને કીમતી ગણી હતી પણ ઘેર આવ્યા પછી વહુની દવા માટે એક દમડી પણ છૂટતી નથી ! વહુ માંદી પડે છે એટલે તેને પીયર કાઢી ચૂકવામાં આવે છે ! અને મંદવાડ વધારે ચાલે છે તો સાસુજીના કામમાં મદદ માટે બીજી વહુ લાવતાં વાર પણ લાગતી નથી ! આવાં અધમ લગ્નો કુટુંબમાં થાય છે તે કુટુંબીઓની પ્રજા શારીરિક અને માનસિક બન્ને સ્થિતિમાં પડતી દશા ભોગવે તો તેમાં આશ્ચર્ય પણ શું ? વહુઓનું માન ન રહે, તેને સુખસંતોષથી રાખવામાં આવે, તેના શરીરની અને રોગની દરકાર કરવામાં ન આવે, તો તેઓ શરીરથી તેમજ મનથી દુર્બળ તથા ચિંતાતુર રહે, અને પછી એવી સ્ત્રીઓ કેવી પ્રજાને ઉત્પન્ન કરે તથા પોતાના ધણીના સુખદુઃખમાં કેવી રીતે ભાગ લઈ શકે, એ સહજ કલ્પનામાં આવી શકે એવી વાત છે.

વૈદ્યકશાસ્ત્રની મર્યાદા જુલાય અને ઉલટીની દવાઓ સુધીજ નથી, વૈદ્યકશાસ્ત્રનું કામ ખાવા પીવાની યુક્તિઓ બનાવવા પુરતું જ નથી, વૈદ્યકશાસ્ત્રનું કર્તવ્ય દરદો મોટે દવાઓ અથવા ઇલાજો તૈયાર કરવામાં જ સમાપ્ત થતું નથી. વૈદ્યકશાસ્ત્રની મર્યાદા ઘણી મોટી છે. એવું એક પણ કાર્ય નથી કે તેમાં વૈદ્યક સલાહની કે વૈદ્યક વિચારની જરૂર ન પડે. જ્યાં આવી સલાહની કે આવા વિચારોની ગેરહાજરી હોય છે, ત્યાં કાર્યની અપૂર્ણતા હોય છે. જ્યાં અજ્ઞાન હોય છે ત્યાંજ વૈદ્યક સલાહને વેગળે મૂકવામાં આવે છે. અજ્ઞાન લોકોના ગૌણ એટલે જનક વ્યવહારોમાં વૈદ્યક સ્થાનને માન આપવામાં આવતું નથી, એ વાત ખરી છે, પણ વિદ્વાન અને વિચારવંત લોકો પોતાના દરેક કાર્યમાં વૈદ્યક સલાહનું સ્થાન રાખે છે. માણસો જે જે કાર્યો કરે તેનો કાંઈ પણ હેતુ તો હોયજ. એ બધા નજીકના હેતુઓનો છેલ્લો સરવાળો કાંઈ દૂરના કાંઈ વધારે ઉત્તમ હેતુઓ-ઉત્તમ સ્થાન-તરફ લઇ જનારો હોય છે. બીજા શબ્દોમાં બોલીએ તો દરેક માણસ શારીરિક, માનસિક અને આત્મિક ઉત્તરિને માટે નિરંતર મથન કરતો દેખાય છે; કાંઈ એકને માટે તો બીજાને બીજાને માટે. આ ત્રણે પ્રકારે માણસની ઉત્તરિ માટે જરૂરના છે. માણસનાં બધાં કર્તવ્યો આ ત્રણે પ્રકારની ઉત્તરિની મર્યાદામાં આવી રહે છે, અને વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં એ ત્રણે પ્રકારની ઉત્તરિનો વિચાર કરેલો છે. શું વિવાહ અને લગ્ન કાર્યમાં વૈદ્યક સલાહની જરૂર નથી? અમે કહીએ છીએ કે જેટલી ન્યોતિય સલાહની જરૂર છે તેટલીજ વૈદ્યક સલાહની જરૂર છે. ન્યોતિય સલાહથી પણ એક રીતે વૈદ્યકશાસ્ત્રનો હેતુ પાર પડે છે; તથાપિ ન્યોતિયશાસ્ત્રના અભ્યાસની અપૂર્ણતાને લીધે તેમજ અનાસ્થાને લીધે આજકાલ ઓછી લેવાય છે; અને લેવાતી હોય તોપણ વૈદ્યક સલાહની જરૂર છે. આ વાતની મનુસ્મૃત્યાદિ ધર્મશાસ્ત્રો પણ સાક્ષી આપે છે. અમે વૈદ્યોનું કે વૈદ્યકશાસ્ત્રનું મહત્વ વધારવા માટે આ વાત કહીએ છીએ, એવું ધારતા નહિ. વૈદ્યોનું મહત્વ વધવું એ તેમના જ્ઞાન ઉપર અને એ જ્ઞાનના સારા કે ખોટા ઉપયોગ ઉપર આધાર રાખે છે; તથાપિ વૈદ્યકશાસ્ત્રના મહત્વનો સ્વીકાર કર્યા વિના ચાલે તેમ નથીજ. પુત્ર પુત્રીઓનાં લગ્ન કરતાં પહેલાં, તે લગ્નના વાસ્તવિક હેતુઓનો વિચાર કરવો જોઈએ કે નહિ? તે હેતુઓ પાર પડે તેને માટે તે લગ્ન કટલી ઉમરે કરવાં, કોની સાથે કરવાં, કોની સાથે ન કરવાં, અને એ લગ્ન સંબંધની કેવી રીતે અભિવૃદ્ધિ અને આબાદી કરવી, એ સર્વ વાતોનો વૈદ્યક દ્રષ્ટિથી વિચાર કરવો એ માયાપોતી પવિત્ર ફરજ છે, એવું શું આ ઉપરથી સિદ્ધ થતું નથી? જો લગ્નોનો આવી દ્રષ્ટિથી વિચાર કરવામાં ન આવે અને માત્ર લૌકિક દ્રષ્ટિથી વરધોડાના વેશજ કાઢવામાં આવે તો તેવાં લગ્નોને અમે શાસ્ત્રાનુસાર કે સંપૂર્ણ લગ્નો કહીશું નહિ. લગ્નને એક મંગળ કાર્ય માનવામાં અને વિશેષ કરીને તો કંક્રાત્રીમાં લખવામાંજ-માનવામાં આવે છે, તે દીકરું છે, પણ વર્તનમાં એ કાર્યનું મંગળપણું ઘણે દરજ્જે ઓછું થયું છે. વિવાહ વખતે માતાપિતા હર્ષધેલાં પણ બની જતાં જોવામાં આવે છે; પણ એ હર્ષધેલછામાં તેઓ લગ્નના ખરા હેતુઓને અને લગ્નમાંથી મેળવવાના ફળોને તેઓ લક્ષમાં રાખે છે કે નહિ તેની અમને મોટી શંકા છે, અને ઘણા અફસોસ સાથે કહેવું પડે છે કે ઘણાંખરાં માયાપો લગ્નના બધા ઉમદા હેતુઓ અને તેનાં શુભ પરિણામોનો સર્વ વિચાર બાબુ પર

મેલીને લગ્ન સંબંધી બીજા લોકક તોફાનમાં ઉતરી પડે છે. ક્યાં પ્રાચીન વિવાહ વિધિ અને ક્યાં હાલનાં રાજસી અને તામસી લગ્નોનાં તોફાનો !

વ. ક. ૧૯૧૦ પા. ૨૨૫.

## આરોગ્ય એટલે શું ?

જે આરોગ્ય પ્રાપ્તિને માટે ચૌદ વર્ષ થયાં આપણે મથન કરી રહ્યા છીએ તે આરોગ્યનો અમારા વાંચનારાઓ અર્થ પણુ ન સમજી શક્યા હોય એ શું સંભવિત છે ? પ્રિય વાંચનારાઓ ! અમે ચૌદ વર્ષ પછી આજ જે પ્રશ્ન પૂછીએ છીએ તેને માટે આપને ઉપર પ્રમાણે આશ્ચર્ય થાય તો ભલે થાય, પણ અમને તો એમજ લાગે છે કે, આરોગ્ય એટલે શું ? એનો ખરો અર્થ સેંકડો વાંચનારાઓમાંથી થોડાજ આપી શકશે. જે આરોગ્ય એમ સહેલથી સમજતું હોય, જે આરોગ્ય એમ સહેલથી પ્રાપ્ત થતું હોય, તો આવડા મોટા પ્રયાસની, અને આટલી બધી માથાકુટની જરૂર શા માટે પડે ? જે આરોગ્યની કુચી એમ જલદી હાથ આવતી હોય તો વૈદ્યકનાં પોથાઓ અને વૈદ્યકદ્વપતર જેવાં માસિકો સદાય વાંચ વાંચ શા માટે કરવાં પડે ? આરોગ્યની વ્યાખ્યા એકવાર વાંચી લીધી એટલે પત્યું !

પણુ નહિ, આરોગ્યની વ્યાખ્યા સહેલથી સમજી શકાતી નથી, અને આરોગ્યની પ્રાપ્તિ જલદી થઇ જતી નથી; અને તેથી આપણો આ પ્રયાસ છે. આપણને અનારોગ્ય એટલે રોગનું સેવન કરવાના સંસ્કારો ધણુ કાળથી લાગેલા છે, અને રોગી અવસ્થામાં રહેવાની આપણને ધણુ કાળથી ટેવ પડેલી છે, તેથી એ સંસ્કારો સર્વોંશે દૂર થાય નહિ ત્યાં સુધી આરોગ્યની ખરી મર્યાદા, આરોગ્યનું વાસ્તવ માપજ હાથ આવે નહિ, ત્યારે તેની પ્રાપ્તિ તો થાયજ ક્યાંથી ? એવા ધણુ માણસો છે કે જેઓના શરીરમાં તથા મનમાં અનારોગ્ય એટલે રોગીપણનાં તત્ત્વો ભર્યા પડ્યાં હોય છે, છતાં તેઓ પોતાને નિરોગી માને છે, કેમકે આરોગ્યના ખરા સ્વરૂપનો તેમને અનુભવ થયો નથી. આત્માને ઓળખવામાં જેટલી મહેનત પડે છે, લગભગ તેટલીજ મહેનત આરોગ્ય ઓળખતાં થાય છે. અમે તો એમ પણ કહીશું, કે ખરું આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવું એજ આત્માની ઓળખાણ છે, અને તેજ મોક્ષ છે.

“દુઃખની અત્યંત નિવૃત્તિ એજ સુખની પ્રાપ્તિ.”

આવું વેદાંતની ભાષામાં એક વાક્ય વારંવાર સાંભળીએ છીએ અને તેજ વાક્ય વૈદ્યકશાસ્ત્રની ભાષામાં પણ ખરું છે, અને આપણી વ્યાખ્યાને પણ લાગુ પડે છે. દુઃખની અત્યંત નિવૃત્તિ થાય એટલે દુઃખમાંથી છેક મુક્ત થવાય, અર્થાત્ જરા જેટલું પણ દુઃખ ન રહે ત્યારે સુખ સાંપડ્યું ગણાય. એવી રીતે શરીરમાં કે મનમાં જરા પણ રોગ ન રહે, શરીર તથા મનમાંથી રોગનું બીજ મૂળમાંથી નાશ પામે, ત્યારેજ આરોગ્ય મળ્યું ગણાય.



રોગનું સ્વરૂપ સમગ્ર તોજ આરોગ્યનું સ્વરૂપ સમગ્રજ. એ બાજુ તપાસ્યા વિના ન્યાયાધિશ પોતાના કેસનું ખર્ચે સ્વરૂપ સમજી શકતો નથી. ગુન્હો બન્યો છે કે નહિ તેને નિર્ણય તે પ્રથમ કરે છે, અને પછીજ નિરપરાધીપણાના નિશ્ચય ઉપર આવી શકે છે. આરોગ્યનું સ્વરૂપ જાણતાં પહેલાં રોગનાં બધાં અંગો અને કારણો જાણવાં જોઈએ, અને ઘણી ચોક્કસાધી ધણું બારીક અવલોકન કરવું જોઈએ અને ખરી સુસ્કેલીજ આંહિ છે. રોગનાં અંગો, તેનાં કારણો અને રોગનાં દારો અનેક છે. જેમ જીંદગીનાં કુખોનાં કારણો અનેક છે, તેમ રોગનાં કારણો પણ અનેક હોય છે. આ બધાં રોગનાં કારણો સમજી શકાય અને તે કારણો દૂર થાય, ત્યારેજ આરોગ્યનું ખર્ચે સ્વરૂપ સમગ્રજ, અને ત્યારેજ આરોગ્ય મળી શકે. આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવું, એ વાત સહેલી નથી, તેનું કારણ આ છે.

હવે, બીજી વાત. ઉપર કહ્યા પ્રમાણે પ્રથમ રોગનું સ્વરૂપ સમગ્રજ ત્યાર પછી આરોગ્યનું સ્વરૂપ સમગ્રજ. આપને આંહિ એવી શંકા થશે કે રોગનું સ્વરૂપ તો વૈદ્યોજ જાણી શકે, અને નાડી વૈદ્યોજ તેનો નિર્ણય કરી શકે. આ શંકાનો ઉત્તર એટલોજ છે કે, દરદી પોતે પોતાના શરીરના ફેરફારથી રોગથી અજાણ હોય છે તેથીજ તેને પોતાના વ્યાધિનો નિર્ણય કરાવવા વૈદ્ય પાસે જવું પડે છે. આ પરાધીનપણું અજાણને લીધે છે. આપ આપના વ્યાધિનો નિર્ણય શા માટે ન કરી શકો ? આપ ખજોળ, બૂજોળ અને ભૂસ્તર વિદ્યાની અનેક અદ્ભૂત વાર્તા અને તેના અદ્ભૂત નિયમોને જાણો તે શી રીતે જાણ્યું ? અભ્યાસથી. તેથીજ રીતે જો આપ આપના શરીરનો તથા તેના ધર્મોનો, તેના બંધારણનો અને તેની અંદરની ક્રિયાઓનો ધ્યાનથી અભ્યાસ કરો તો આપ આપના શરીરની ખરી સ્થિતિને કે રોગની સ્થિતિને શા માટે નહિ જાણી શકો ? આ સ્થિતિ સમજાણી એટલે આપ રોગી છો કે નિરોગી છો, રોગી છો તો શા કારણથી રોગી છો, અને નિરોગી છો તો કેટલે અંશે, કેટલે ટકે નિરોગી છો તે આપ અભ્યાસથી જરૂર જાણી શકો. અભ્યાસથી એટલે નિશાળે કે વૈદ્ય પાસે જઈને શીખવું તેજ નહિ. આ અભ્યાસ તો આપ આપના શરીર તરફ વારંવાર દ્રષ્ટિ કર્યા કરો, વારંવાર અવલોકન કર્યા કરો, અને વારંવાર વિચાર કરો, તેથીજ યરાયર થઈ શકે, અને આંહિ અભ્યાસ શબ્દનો એવોજ અર્થ હું વાપરું છું. આ પ્રમાણે દરેક માણસ પોતાના શરીરનો અને પોતાના શરીરના રોગનો પોતે અભ્યાસી થાય, સારી રીતે વાકેફ થાય ત્યારેજ તે રોગ અને આરોગ્ય વચ્ચેનો તફાવત સમજી શકે. એ વાત ઉપરથી બીજો સાર એ નીકળે છે કે રોગીપણાના અધિક સંસ્કારવાળા માણસને આરોગ્યનું સ્વરૂપ સમજતાં આધક વાર લાગે છે અને રોગીપણાના ઓછા સંસ્કારવાળા માણસને આરોગ્યનું સ્વરૂપ સમજતાં ઓછી વાર લાગે છે. સાદા કાચ કરતાં બિલોરી કાચમાં તમે તમારું શરીર વધારે સારી રીતે જોઈ શકો છો. આનો અર્થ એ છે કે જે માણસોમાં અથવા જે કુટુંબોમાં રોગનાં બીજ ઓછાં હોય છે અને રોગનું સેવન ઓછું થતું હોય છે, તે માણસો તથા તે કુટુંબો આરોગ્યને વધારે સારી રીતે સમજનારા હોય છે, અને આરોગ્ય તેમનાથી ઘણું દૂર હોતું નથી.

ઉપર કહ્યા પ્રમાણે ત્યારે રોગીપણાની વાત સમગ્રજ તોજ આરોગ્ય અથવા નિરોગીપણાનું સ્વરૂપ સમગ્રજ. ત્યારે રોગ થવાનાં જે અનેક દાર તથા મૂળ છે તે તપાસવાં જોઈએ, શોધી કાઢવાં જોઈએ, અને તે દારો બંધ કરવાના પ્રયાસો કરવા જોઈએ.

પ્રિય વાંચનાર ! ચૌદ વર્ષ થયાં અમે આપના પાસે રાગનાં દારો તથા તેની ગલી કુંચીઓની વાતો કરીએ છીએ. અમે એમ તો માનીએ છીએ કે, આપે રાગના મોટા મોટા ધોરી રસ્તાઓ તો શોધી કાઢ્યા છે. મુંબઈ જેવા મોટાં શહેરમાં જે માણસ પ્રથમ જાય છે તેને ત્યાંના મોટા મોટા ધોરી રસ્તાઓથી વાંકે થતાં પણ વાર લાગે છે, વારંવાર ભૂલો પડે છે, અને બહુ યાદ રાખે છે ત્યારેજ તે રસ્તાઓનો તે ભોમીઓ થાય છે. મુંબઈ શહેરની અધી ગલી કુંચીઓ તો અમને લાગે છે કે, ત્યાં દશ વીશ વર્ષના નિવાસવાળાને પણ હાથ લાગી હોતી નથી, પણ ફેટલાકને મુંબઈ શહેરની અધી ગલી કુંચીઓ જાણવાની જરૂર હોતી નથી, તેથીજ તેઓ તે ગલી કુંચીઓથી અજાણ રહે છે, પણ રાગની ગલી કુંચીઓની આપે શા માટે બેદરકારી રાખવી જોઈએ ? આપને એ ગલી કુંચીઓ સાથે પણ નિત્ય વ્યવહાર છે, અને એક ગલી કુંચી બગડે છે તો ખીજા ધોરી રસ્તાઓને પણ બગાડે છે. અમારો તો એવો પણ અભિપ્રાય છે કે રાગની નાની નાની ગલીઓ પ્રથમ પકડવી જોઈએ, એટલે ધોરી રસ્તા અનાયાસે હાથ કરી શકાય છે. આપ ખાનપાનના અને પાચનક્રિયાના ધોરી રસ્તાઓ-મુખ્ય નિયમો સમજો. ચાવવાના ને ચાલવાના સાદા નિયમોને પણ નહિ સમજી શકો, તો ખરી પાચનક્રિયાથી જે નિરાશીપણું પ્રાપ્ત થઈ શકે છે તે થાય નહિ. શરીરનો મળ કાઢવા માટે નિત્ય જાળવવામાં જવું અને નિત્ય નહાવું, એટલો મુખ્ય નિયમ તમો સમજો, એટલાથી સિદ્ધિ નથી. જાળવવામાં જળને કેમ બેસવું, કેવી સમાધી ચડાવવી, ફેટલી વાર બેસવું, અને કેવી રીતે શુદ્ધિ કરવી. તેમજ સ્નાન કરવા કરવું, કેવા પાણીથી કરવું, ફેટલીવાર કરવું, અને કેવી રીતે કરવું, એ બધા નાના નાના નિયમો જાણવાની અવસ્ય જરૂર છે. એવીજ રીતે અન્ન, પાણી, હવા વગેરે નિત્ય ઉપયોગી વસ્તુઓ સંબંધી મુખ્ય નિયમો જાણવાથી બસ નથી, પણ તે સંબંધી ઝીણી ઝીણી ઘણી વાતો સમજવા જેવી હોય છે, અને તે નહિ સમજ્યાથી આપણે દરદોષી પછડાઈ પડીએ છીએ ! આપણે બાળકો, યુવો તથા પુત્રીઓ માટે ઘણા આતુર હોઈએ છીએ અને ઘણી વાર આપણાં માંના ઘણાક બાળકો વરસે એક બાળક પેદા કરે છે; પણ ઇચ્છા પ્રમાણે બાળકો કેવી રીતે પેદા કરવાં, શરીરે મજબુત, સુંદર અને સદાચારી બાળકો કેવી રીતે ઉત્પન્ન કરવાં, એ વાત આપણે ક્યાં જાણીએ છીએ ? થોડાજ સમયમાં એ સંબંધી એક અપૂર્વ શાસ્ત્રનું એક અતિ ઉપયોગી બેટનું પુસ્તક આપના મોં આગળ આવી પડશે. આપ જાણી શકશો કે એક ઉત્તમ બાળક ઉત્પન્ન કરવા માટે જાણવા જોગ ઘણી વાતો આપનાથી અજાણી રહી છે. બાળકની ઉત્પત્તિમાંથીજ-પાચમાંથીજ આપણે અજ્ઞાન છીએ, અને એક સડેલા, કાચા, અને દોહળા પાચા ઉપર આપણે આપણી જીંદગીનો આરાંભ કરીએ છીએ ! અને એવાજ તકલાદી પાચા ઉપર આપણાં સંતાનોને આપણે કેવી જીંદગીમાં દાખલ કરવાની મૂર્ખાઈ, બેવકુફાઈ, અને અધોર પાપ કરીએ છીએ !

આરોગ્યનું સ્વરૂપ સમજવા માટે આ બધી વાતો જાણવાની અને તે પ્રમાણે વર્તવાની જરૂર છે. માત્ર આરોગ્યની સાદી વ્યાખ્યાથી સિદ્ધિ નથી, માત્ર આરોગ્યના નિયમો જાણવાથી સિદ્ધિ નથી, પણ એ આરોગ્યને નડતર કરવાવાળી જીંદગીમાં કઈ કઈ વાતો અને વર્તન છે, એ બધું જાણવાની જરૂર છે, અને એજ આરોગ્યની વ્યાખ્યા છે ! આરોગ્ય સંબંધી જ્ઞાન મેળવ્યા વિના આપણો છૂટકો નથી. છૂટકો નથી એટલે આપણો મોક્ષ

નથી; આજ નહિ તો કાલે, અને આ જીંદગીમાં નહિ તો હવે પછીની કાંઈ પણ જીંદગીમાં આરોગ્ય-શરીરનું તેમજ મનનું-મેળવ્યા વિના માણસની સિદ્ધિ નથી. ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ સુદ્ધાંત ચારે પુરુષાર્થનો પાયો આરોગ્ય છે, અને તેથી પ્રિય વાંચક ગણુ! ચાલો આપણે એ આરોગ્ય પ્રાપ્તિને માટે ઉદ્યોગ ભરી રાખીએ.

વૈ. ક. ૧૯૧૦ પા. ૬

## આરોગ્ય પ્રાપ્તિમાં બુદ્ધિનો અપરાધ.

આપણને આરોગ્ય મળતું નથી, કેમકે આપણે બુદ્ધિપૂર્વક અપરાધી છીએ.

“Man is more than mere body and life is more than mere syrum and leuckocytes.”

શરીર એજ માત્ર માણસ નથી, પણ તે ઉપરાંત માણસમાં કાંઈ વિશેષ તત્વ છે; સીરમ-રસી-અને ઘોળા પ્રવાહી એજ જીવન નથી, પણ જીવનમાં તે ઉપરાંત કાંઈ વિશેષ તત્વ છે. તમે તમારા શરીરને એક ગદ્દાવૈતરૂં કરવાનું સાધન બનાવી દીધું છે. તેની અંદરના ખરા તત્વને તમે ઝોળખી શક્યા નથી, અને તેનો ઉપયોગ કરી શક્યા નથી, ત્યાં સુધી તમારું જીવન વૃથા છે. જીવન શક્તિનું માપ સ્થૂલ શરીરથી કરવું કે તે શરીર વડે થતા ગદ્દાવૈતરાથી કરવું તેના કરતાં તેની અંદરની ગુપ્ત શક્તિથી તે માપ કરવું, એજ ખરું કર્તવ્ય છે. જે વિચારોનો ત્રાજવામાં તોલ થઇ શકે, તેજ શરીરની અંદરના આ જીવન પ્રવાહનો તોલ થઈ શકે! પણ તમે તમારા જીવનની કિંમત બહાર દેખાતા શરીરથી અને તે શરીર વડે ચાલી રહેલા ગદ્દાવૈતરાથી કરો છો, પણ અંદરની ગુપ્ત શક્તિનો તમે કાંઈ વિચાર પણ કરતા નથી.

x

x

x

x

પૃથ્વી ઉપરની મોટી મોટી શક્તિઓ અદ્રશ્ય તથા ગુપ્ત છે. પ્રત્યક્ષ નજરે દેખાતા શરીર કરતાં મનના કોમળ ભાવો વધારે ખરા છે. શાસ્ત્ર ( Science ) અને તત્ત્વજ્ઞાન ( Philosophy ) ની પેઠે દ્રશ્ય અને અદ્રશ્ય એ બન્ને મળીને એક સત્યની સ્થાપના કરે છે. સાયન્સ અને તત્ત્વજ્ઞાન જુદાંજુદાં નહિજ પડવાં જોઈએ. રસી મૂકવામાં આવે અને ચામડીકાર દવાઓ ઉતારવામાં છેવટની ફત્તેહ નથી, અર્થાત્ તેથી દરદો મટવાનાં નથી, અને તેમ છતાં રસીઓ મૂકવાનું ધાંધલ આગળ વધ્યું જાય છે, એ પણ આ જમાનાની બલિહારી છે!

x

x

x

x

સુધારાની જન્મભૂમિ ( અમેરિકા તથા યુરોપ ) માંથી જૂન ઉડી છે કે દવાઓની ખાટલીઓને બંધ કરો અને કુદરતી ઉપાયોનો આશ્રય લો. અમેરિકાની બેટલ ફીક સેનીટેરીયમ જઈને જુવો! ત્યાં હજારો દર્દીઓ-અસાધ્ય દર્દીઓ-દવા વિના સારા થઇ આવે છે. તમે ખરી વાતને સમજો તો, તમે ધૃષ્ટો તો, તમે વર્તો તો, તમે તમારા દરેકના ઘરને એક ન્હાનું સરખું સેનીટેરીયમ બનાવી શકો. શહેરોનો મોહ છોડી ગામડાની એકાંત

નિર્દોષ અને શાંત જીવગીનો આશ્રય લો, વ્યસનો તથા વધી ગયેલાં તોફાનો છોડી દો, કૃત્રિમ તથા કષ્ટિત જરૂરીઆતોના તમો દાસ બની ગયા છો તેમાંથી છૂટા થાઓ !

x x x x

સ્થુલ શરીરની પણ પૂરી ઝોળખાણુ નથી ત્યાં સૂક્ષ્મ શરીરની, મનની તથા આત્માની શું વાત કરીએ ? તે વાત તો આપણા-તમારા અને અમારા-આપણા જાણુતા હતા. તમો તેને મૂર્ખ ગણુતા હશે અને તમે પોતાને સુધરેલા ગણુતા હશે ! પરંતુ તમારા વડિલો શરીર-મન-આત્મા-ત્રણેના વૈદ્યો હતા, ત્યારે તમો તેમાંના એકના પણ વૈદ્ય નથી. ઉંટવૈદ્ય એ તમારો વૈદ્ય થઇ બેઠો છે !

x x x x

ભારતવર્ષના બ્રાહ્મણ કાળમાં એક શરીર વિષે ત્રણ ફરજોનો સાથે વિચાર થતો હતો. વૈદ્યની ફરજ એટલે શરીરનો વ્યાપાર, તત્ત્વજ્ઞાનીની ફરજ એટલે મનનો વ્યાપાર અને ગુરૂની ફરજ એટલે આત્મજ્ઞાનનો વ્યાપાર. પશ્ચિમના લોકો શરીરના વ્યાપારમાંથી મનના વ્યાપારનો વિચાર કરવા લાગ્યા છે, અને આત્મજ્ઞાન હજી તેમનાથી દૂર છે, પણ આપણે લેભાગુ થઇ પડ્યા છીએ અને શરીરના વ્યાપારને પણ પૂરેપૂરો સમજતા નથી, તો પછી મનની તથા આત્માની ઉન્નતિનો સંભવજ ક્યાં છે ?

x x x x

શરીરની સ્વસ્થતા વિના મનનો અને આત્માનો વ્યાપાર સાધ્ય નથી. કોડલીવરનાં તેલ પીવાથી ક્ષયરોગ દુનિયામાંથી જવાનો નથી અને રસી મૂકાવવાથી પ્લેગ નાબુદ થવાનો નથી. પ્લેગ જશે તો પ્લેગનો મોટો ભાઈ જંગળો, એ વાત ચોક્કસ છે ! કેમકે આપણાં બધાં આચરણો કૃત્રિમ (artificial) છે અને ઉપાયો પણ કૃત્રિમ ! પ્રજાપરાધ થયો છે એટલે બુદ્ધિથીજ આપણે અપરાધી છીએ-દીવો લઇને ઉંડા કુવામાં ઉતરીએ છીએ !

x x x x

ક્ષયરોગ માટે ખુલ્લી હવાના ઉપાયોની હવે ભલામણ થવા લાગી છે. દોડાદોડીથી થાક્યા ત્યારે હવે જ્ઞાન થયું કે કુદરતના વિરૂદ્ધ વર્તન કર્યોના આ રોગ છે, અને કુદરતની મદદ લેવાથીજ એ રોગ નાબુદ થઇ શકે. કોડલીવર કે કીચોસોટથી કાંઈ ક્ષયનો અટકાવ થાય નહિ. ખુલ્લી હવાનો ઉપાય કાંઈ નવો નથી, અને તે કાંઈ આજના “સીવીલીઝેશન” ની નવી શોધ નથી ! પ્રાચીન હિંદીઓ અને ગ્રીક લોકો આ વાત સારી રીતે જાણુતા હતા, અને તેથી તેઓ જીવગીનો મોટો ભાગ ખુલ્લી હવામાં ગાળતા હતા.

x x x x

તમે તમારા રોગને માટે જેટલી ચિંતા કર્યો કરો છો એટલીજ ચિંતા કે કાળજી એ રોગ મટાડવાના યોગ્ય ઉપાયોથી કરતા નથી; તમે બીજાઓની તનદુસ્તી માટે જેટલું ડહાપણુ ડોળો છો તેમાંનું સોમા હિરસાનું ડહાપણુ પણ તમારી પોતાની તનદુસ્તીને માટે વાપરતા નથી; રોગ તમારા સ્વાધીનમાં કે તમો રોગના સ્વાધીનમાં ? એ પ્રશ્નનો તમે કદિ પણ ખ્યાલ કરતા નથી. આ પ્રશ્ન તમે કદિ તમારા મન સાથે કર્યો છે ? અને કદિ કર્યો

હોય તો તે બાબતમાં તમારું અંતઃકરણ તમને શો જવાબ આપે છે ? તમે રોગને આધીન રહો, એ વાત તદ્દન અસંભવિત છે. તમારો રોગ તમારા સ્વાધીનમાં, પણ એ રોગનો પરાજય કરવા સંબંધી તમારી શક્તિનું માપ તમે પોતેજ ધણું હલકું કરી નાખ્યું છે ! તમે નાહક દીન બની ગયા છો. તમારા રોગનો પરાજય કરવો, એ તમારા પોતાનાજ હાથમાં છે.

x x x x

વૈદ્યો અને ડાક્ટરો તમને નિરોગી બનાવી દે, એ તમારી કેવળ ભ્રમણા છે; જો વૈદ્યો અને ડાક્ટરો તમને એમ કહેતા હોય કે અમે તમને નિરોગી બનાવશું; તો તેઓ ભૂલ કરે છે ! તમને નિરોગી બનાવવામાં તેમનો જો કાંઈ પણ ઉપયોગ તમે માનતા હો તો તે પ્રથમ તેમની સલાહનો છે અને પછી તેમની દવાઓનો છે. પણ તમારા વૈદ્યની દવા ઉપર તમે જેટલો આધાર રાખો છો તેટલો આધાર તેમની સલાહ પર રાખતા નથી. તમે દવાનાં પડીકાં લઇને ઘેર જાઓ છો, અને એ પડીકાં તમારું દરદ મટાડી શકશે એવા આંધળા વિશ્વાસમાં તમે તમારા વૈદ્યે આપેલ બીજી સલાહોનો કાંઈપણ અમલ કરવામાં તમારા તરફનો પ્રત્યાપરાધ થાય છે કે નહિ ? પ્રત્યાપરાધ એટલે યુદ્ધિપૂર્વક અપરાધ. તમે તમારા શરીરના વૈદ્ય ન હો તો બીજા સાચા વૈદ્યની સલાહ મેળવો, પણ તમારા વર્તનમાંથી પ્રત્યાપરાધોને રૂખસદ આપી દો, અને પછી જુઓ કે તમે તમારી મેળેજ તનદુસ્ત બની શકો છો કે નહિ ?

x x x x

તમારા શરીરમાંથી જીવાં રજકણો રોજ રોજ નાશ પામે છે અને નવાં આવે છે. સાત વર્ષે તમારું આખું શરીર નવુંજ તૈયાર થાય છે. સાત વર્ષે આખું શરીર નવું તૈયાર થયા છતાં તમારો જીવો રોગ મટતો નથી, તેનું કારણ માત્ર એકજ છે, અને તે એ કે, તમારા શરીરનાં જીવાં રોગી રજકણોનો તો નાશ થઇ ગયો, પણ તેમાં તમે નવાં નિરોગી રજકણો નાખ્યાં નહિ, પણ રોગી રજકણોજ નાખ્યા ગયા. જે વસ્તુઓ તમારી તનદુસ્તીને ઝેર જેવી છે તે વસ્તુઓ તમે ત્યાગ નહિ કરો તો એક તરફથી તમારા શરીરના રોગી રજકણોનો જોમ નાશ થાય છે તેમ બીજી તરફથી રોગી રજકણોનો ઉમેરો થાય છે.

x x x x

માટે તમારે નિરોગી બનવું હોય તો તમે તમારી યુદ્ધિનો ઉપયોગ કરો અને યુદ્ધિના અપરાધોનો ત્યાગ કરો. પ્રત્યાપરાધ એટલે યુદ્ધિનો તો તમે સર્વદા અપરાધ કર્યાજ કરો છો અને પછી ડાક્ટરોનો અને વૈદ્યોનો વાંકજ કાઢતા કરો છો કે તમારો રોગ કોઈ મટાડતું નથી ! રોગ મટાડવો એ સર્વાંશે વૈદ્યોના હાથમાં નથી; કાંઈ અંશે વૈદ્યોની સલાહની તમને જરૂરની છે, પણ ઘણું અંશે તમારે તમારા પોતાના અપરાધો અને ભૂલોને છોડી દેવાની જરૂર છે.

## આરોગ્યતાની કુંચીઓ.

મનુષ્ય ફળાહારી પ્રાણી છે. પાણી ચોખ્ખું નિર્મળ કરીને પીવું. જેમ દરેક અવયવ વશ્રાંતિ લે છે તેમ મનુષ્યના પેટને એટલે હોળીને પણ વિશ્રાંતિ નેપ્રદા. આપો દિવસ ખા ખા કરવાની ટેવ સારી નથી.

× × × × ×

દુધ ઉત્તમ ખોરાક છે. જ્યારે પાચનશક્તિ થોડી હોય ત્યારે દુધ સાથે થોડી રોટલી ખાવી જેથી પેટમાં દુધનું દહીં ન થાય.

X X X X

હિંદુસ્તાનમાં જે રીતે રોટલી બનાવવામાં આવે છે તે રીતે બનાવેલી રોટલી વધારે ગુણુકારી છે. ધઉના મેંદા કરતાં ઘંટીનો દળેલો લોટ વધારે ગુણુકારી છે; કારણ કે ખરા ગુણુકારી સત્વવાળો ભાગ મેંદા કરવાથી છોડાં ભેગો નીકળી જાય છે.

**x                      x                      x                      x**

મોં બંધ રાખીને નાકવડે પુષ્કળ ખુલ્લી હવા રાત દિવસ લેવી. આગતી હવા ઑ-કસીજન એટલે પ્રાણવાયુને તથા કુદની મધુર સુગંધને આપે છે અને તે બન્ને (પ્રાણવાયુ) તથા કુદોની મધુર સુગંધ શરીરને નવ યૌવન આપે છે.

**X**                      **X**                      **X**                      **X**

લાંબી મજલ ચાલવા કરતાં થોડુંક દોડવું એ વધારે ગુણકારી છે. સવારે થાકેલા ઉઠવું એ વધારે કામના શ્રમની અથવા શરીર બગડવાની નિશાની છે. સવારે સૂર્યોદય પહેલાં ઉઠવું ઘણું જ ગુણકારી છે. જો તેમ નહિ બની શકતું હોય તો છેવટ બગેા ત્યારે તમારે તમારી પથારીમાંથી બહાર કૂદી પડવું.

$\times \qquad \qquad \times \qquad \qquad + \qquad \qquad \times$

વહેલું ઉઠવાની ધીમે ધીમે ટેવ પાડો. શરૂઆતમાં આંખો તણુવા લાગે તો તેની ચિંતા કરવી નહિ. મગજની વિશ્રાંતિ માટે ત્રણ ચાર કલાકથી વધારે ઉંઘની જરૂર પડતી નથી. પચારીમાંથી જાગી જવાય કે બીજાનામાંથી બહાર કુદી પડવાનો અભ્યાસ પાડવાથી બે ચાર દહાડામાં જ તેનો ફાયદો માલુમ પડશે. આળસ તથા અંગનું દુખવું બંધ પડશે અને થોડા જ દિવસમાં શરીર સુધરશે.

**X**

પરસેવો અદ્વૈત્ય રીતે નીકળી જઈ શકે એટલાં જ અને એવાં જ કપડાં પહેરવાં, તેથી વધારે નહિ. આખું શરીર દંડ પાણીથી ધોવું અથવા ગરમ પાણીથી ન્હાવું હોય તો છેવટે થોડું દંડ પાણી નાખવું.

**X**                      **X**                      **X**                      **X**

મોજમજ વંશ વૃદ્ધિને હાનિ કરવાવાળા છે. માટે સાદી રીતે તમારું વર્તન રાખો.

## આપણા હાલના સંસારમાં સ્ત્રીનો ઉતારી પાડેલો દરજ્જો.

વૈદ્યક દ્રષ્ટીથી તેનું કાંઈક અવલોકન.

“આળસ” તેમજ “જલ્દસ” સામે વૈદ્યકશાસ્ત્ર શાળા પૂરે છે. આપણા હાલના સંસારમાં સ્ત્રીનો દરજ્જો છેક ઉતારી પાડ્યો છે અને સ્ત્રી જાતિ તરફ પુરુષ જાતિ ઘણાજ અન્યાયથી અને ઘણાજ નીચપણથી વર્તે છે, એવો સંસાર સુધારકો તરફથી જે વાળખી પોકાર ઉઠાવવામાં આવે છે, તેમાં અમે પણ અમારો અવાજ ઉમેર્યા વિના રહી શકતા નથી. આ પોકાર સામે કેટલાંક પ્રાચીન આર્યોવર્ત્તના ઉત્તમ સમાજનું ચિત્ર મૂકીને પોતાનો બચાવ કરે છે. અમે ધારીએ છીએ કે, આમ પ્રાચીન સુધારાનું ઉત્તમ ચિત્ર મૂકીને તો તેઓ પોતાના કેસને ઉલટો વધારે લુલેા કરે છે. પ્રાચીન કાળનો સમાજ ઉત્તમ હતો અને સ્ત્રી જાતિનો દરજ્જો ઘણો ચડીઆતો હતો, એમ બોલવાથી હાલની અધમતાનો બચાવ થઈ શકતો નથી. જેઓ પ્રાચીન કાળના ઉત્તમ સંસાર સુધારાની વાતો આગળ ધરે છે તેઓ પણ સ્ત્રીઓ પ્રત્યેના અયોગ્ય વર્તનના આરોપમાંથી મુક્ત થઈ શકે એમ નથી, અને પ્રાચીન સંસાર સુધારાનું ઉત્તમ ચિત્ર (ideal) પોતાના બચાવ તરીકે આગળ ધર્યા પછી પણ સ્ત્રીઓ પ્રત્યે પોતાનું અધમ વર્તન ચાલુજ રાખીને તેઓ ઉલટા બેવડા દોષને પાત્ર ઠરે છે, એમ કહ્યા વિના ચાલતું નથી.

આપણા સંસારમાં શું શું બિગાડો છે તે વાત સુઝ વિચારવંત દરેક માણસ સમજી શકે છે. તથાપિ એ બિગાડનાં બહુ ઉડાં મૂળ અને તેનું ખરું સ્વરૂપ બીજા બધા કરતાં વૈદ્યક ધંધો કરનારા વિદ્વાનોના અવલોકનમાં વિશેષ આવી શકે છે, એમ અમારા જાતિ અનુભવથી અમે કહીએ છીએ. જે સ્ત્રીજાતિ પુરુષજાતિ સામે લાયબલ માંડે તો વગર કોએ સ્ત્રીજાતિનો કેસ લડવાને અમે તૈયાર છીએ ! સંસારનાં બધાં દુઃખો, બધા રોગો, અને બધા કલેસો સ્ત્રી જાતિ પ્રત્યે પુરુષોની અધમ વર્તણૂંકનું જ પરિણામ છે, એમ કહેવું પડે છે ! વાંચનારે આ વાતની ખાત્રી કરવી હોય તો હાલમાંજ અમે બહાર પાડેલી “સારી સંતતિ” એ નામના પુસ્તકના બે લાગ ધ્યાનપૂર્વક વાંચવા. આ બે પુસ્તકો વાંચ્યા પછી પુરુષોને ખાત્રી થશે કે સંસારમાં તેમનું વર્તન ઘણુંજ ગેરવાળખી અને અધમ છે. સ્ત્રીઓની હાલની અજ્ઞાનતા અને અધમતા પુરુષોની મૂર્ખાઈને આભારી છે.

સંસારમાં પુરુષનો અને સ્ત્રીનો દરજ્જો સમાન હોવો જોઈએ. એમાં લેશ માત્ર પણ ન્યૂનાધિકપણું નહિ હોવું જોઈએ. સંસારરૂપી રથનાં સ્ત્રીપુરુષ બે પૈકાં છે. બે પૈકાં સરખાં હોય તોજ રથ સૂતરપણે સારી રીતે ચાલી શકે. જે એ પૈકાંમાંથી એક ચડીયાતું (મોટું) અને બીજું ઉતરતું (નાનું) હોય તો રથ વાંકાચુકો ચાલે એ વાત દેખીતીજ છે. આપણા સંસારમાં જે કાંઈ વાંકાચુકાપણું ચાલતું જોવામાં આવે છે તે આ બે પૈકાં (સ્ત્રીપુરુષ)ની અસમાનતાને લીધેજ છે ! સ્ત્રી અને પુરુષ એ બે જાતિમાંથી કદિ પુરુષનો દરજ્જો ઉંચો માનીએ તો પણ તે ઉંચાઈનો ઉપયોગ પોતાના હંમેશના સાથી (સ્ત્રી)ને ઉત્તમ બનાવવામાં કરવો જોઈએ. અને પોતાની ઉંચાઈ (મોટાઈ) પણ ત્યારેજ કાયમ રહી શકે. સ્ત્રીને પુરુષની “અહીંગના” ગણવામાં આવી છે. પુરુષના અરધા અંગમાં સ્ત્રી રહેલી છે, એવી

ભાવના મૂકવામાં આવી છે. અંગ્રેજીમાં “અર્ધાંગના” શબ્દને ઠેકાણે “better half” શબ્દ વાપરવામાં આવે છે. “બેટરહાફ” એટલે એક અંગના બે ભાગ ગણીએ તો સ્ત્રી એ પુરૂષ કરતાં વધારે સાફ અરધું અંગ છે, એમ માનવામાં આવ્યું છે. પણ સંસારમાં સ્ત્રીની સમાન સ્થિતિ માત્ર શબ્દોના ઉચ્ચારથી થઇ શકતી નથી. જ્યારે કૃત્યથી અને વર્તનથી સ્ત્રીને એવી ગણીએ ત્યારે જ સ્ત્રીઓને સંસારમાં એ ઉત્તમ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થઇ શકે. તથાપિ “અર્ધાંગના” અને “better half” એવાં નામો એટલું તો સિદ્ધ કરે છે કે પુરૂષોએ સ્ત્રીઓને પોતાના સમાને ગણવી જોઇએ; તેમને સમાન માન આપવું જોઇએ અને તેમના દરજ્જાને લેશ માત્ર પણ ઉતારી પાડવો નહિ જોઇએ. પણ હાલમાં આપણે આપણી કુટુંબની સ્ત્રીઓને આપણા સમાન ગણીએ છીએ ? આપણે સમાનતાથી તેમની સાથે વર્તીએ છીએ ? નહિ, ખીલકુલ નહિ !

સંસારમાં સ્ત્રીનો દરજ્જો છેક ઉતારી પાડ્યો છે અથવા સ્ત્રીઓ પ્રત્યે બહુ નીચ-પણે વર્તવામાં આવે છે. આપણા આવા વર્તનના પુરાવા આપણા દરેક કૃત્યમાંથી મળી આવે તેમ છે. એ પુરાવા ખીન્ન બધાં વર્તનો અને રિવાજોમાંથી જોટલા મળે છે તેના કરતાં લગ્ન સંબંધી આપણા હાલના અધમ વર્તનોમાંથી વધારે પ્રસિદ્ધ રીતે માલમ પડી આવે છે. પ્રાચીન શાસ્ત્રોએ સ્ત્રીને ફરમાવ્યું છે કે, “તારે તારા પતિને ઇશ્વર જેવો ગણવો, એ તારો સ્વામી છે, એ તારો ઇશ્વર છે.” સ્ત્રીએ આ વાત માન્ય રાખી અને પોતાના પતિને દેવ જેવો ગણીને તેણીએ તેની દાસી ભાવથી વર્તવા માંડ્યું. શાસ્ત્રે પુરૂષને ફરમાવ્યું કે “તારી સ્ત્રી એ તારા ધરની દેવી છે. તું તેને સન્માન આપજે અને તેનું સારી રીતે પોષણ કરજે.” સ્ત્રી ક્રોમળ અને પ્રેમાળ હોવાથી તેણે પોતાના પતિ ઉપરનો દેવ ભાવ-સ્વામી ભાવ-કાયમ રાખ્યો, પણ પુરૂષે ધીમે ધીમે સ્વામીપણાના આધકારનો ગેરઉપયોગ કરવા માંડ્યો. સ્ત્રીને ધરની દેવી ગણવાને બદલે તેણે તેને દાસી ગણવા માંડી ! સંસારના દરેક કૃત્યમાં-સંસારની વસ્તુઓના દરેક ઉપભોગમાં ઇશ્વર ભાવથી પતિને પ્રથમ સ્થાન આપીને સ્ત્રી પોતાનો ધર્મ યથાર્થ પાળતી રહી, પણ પુરૂષ પોતાની ફરજમાં પાછળ પડતો ગયો. અને પોતાનાં શારીરિક સુખો માટે અને વ્યવહારના વૈભવો માટે સ્ત્રીને માત્ર એક ઉપભોગની ભોગ્ય વસ્તુ માનવા લાગ્યો; કેટલાંક અધમ કુટુંબોમાં સ્ત્રી સાથે એક લુંડી કે ગુલામડી કરતાં વધારે સાફ વર્તન ચાલતું જોવામાં આવતું નથી ! ધરમાં ઉપભોગની જોટલી ઉત્તમ વસ્તુઓ તે બધી પુરૂષ પોતાને માટે રાખે છે, અને ઉચ્છિષ્ટ વસ્તુઓ સ્ત્રીને આપવામાં આવે છે ! ઘણું પૈસાપાત્ર કુટુંબોમાં જન્મને જોશો તો ત્યાં પણ તમે એવું જોશો કે પુરૂષોને દુધ ખાવા મળે છે અને સ્ત્રીઓને પાણી જેવી છાશ પણ મળતી નથી ! પુરૂષોને ગરમાગરમ રસોઇ વિના ન ચાલે પણ સ્ત્રી ટાઢા ટુકડાથી ચલવી લે ! પુરૂષ માંદો પડે તો દવાના પૈસા વપરાય અને ડાક્ટરોની શી ખર્ચાય, પણ સ્ત્રી માંદી પડે તો તેનો ભાવ પણ ન પૂછાય અથવા દવાના પૈસા પીધરમાંથી લાવી આપે તો તેની દવાદાર થાય ! પુરૂષને સુવા પલંગ જોઇએ અને સ્ત્રીને ગંધાતી ગોદડી આપતાં પણ વિચાર થઇ પડે ! સ્ત્રીને દાસીભાવથી રહેવાના સંસ્કારો પડેલા હોવાથી તે પુરૂષના આવા ઉંચા સ્થાનની ઇર્ષા કરતી નથી. પુરૂષ કરતાં માફ સ્થાન ઉતરતું છે, એવું માનવાની સ્ત્રીને ટેવ પડી ગયેલી છે, જેથી સંસારમાં પોતાની આવી ઉતરતી દશાનો તે ખુશીથી સ્વીકાર કરતી જણાય



છે. તમે કહેશો કે કેટલાંક કુટુંબોને માટે સ્ત્રીઓ પ્રત્યે પુરૂષોના વર્તનનું તમોએ આપેલું ચિત્ર ખરું હશે, પણ બીજાં કેટલાંક કુટુંબોમાં પુરૂષો સ્ત્રીઓને વસ્ત્રાલંકારથી શણગારે છે, તેમને હથેળીમાં થુંકાવે છે, અને સ્ત્રીને આધીન થઇને રહે છે ! અરે, સ્ત્રી પ્રાપ્તીને માટે તેઓ હજારે રૂપિયા ખર્ચી નાખે છે ! અમે કમ્યુન કરીએ છીએ કે ઉપર અમે પ્રથમ જે ચિત્ર આપ્યું તેના કરતાં આ ચિત્ર તદ્દન ઉલટું છે, પણ પુરૂષોનું આ વર્તન એથી પણ વધારે અધમ પ્રકારનું છે, એમ કહેવું જોઈએ. સ્ત્રી લંપટપણ્યને લીધે પુરૂષો સ્ત્રીઓના ન્યાયા નાચે છે. અને વિધવાસનાની તૃપ્તી માટે તેઓ સ્ત્રીઓ મેળવવા પાછળ દ્રવ્યનો મોટો ભોગ આપે છે ! આવા સંસારમાં પુરૂષ પ્રત્યે સ્ત્રીનો ધ્વજ ભાવ અને સ્ત્રી પ્રત્યે પુરૂષોનો દેવી ભાવ હોવાનો સંભવજ નથી ! અમે તો પહેલાં સંસાર કરતાં પણ આ સંસારને વળી વધારે કનિષ્ઠ અને વધારે અધમ ગણીએ છીએ.

સંસારની અનેક બદીઓ એટલે દુષ્ટ રૂઢીઓમાંથી “બાળવગ્ન” અને “વૃદ્ધવગ્ન” એ બંને એક ત્રાજવામાં મૂકીએ તો ખરાબીની બાબતમાં “બાળવગ્ન” કરતાં “વૃદ્ધવગ્ન” વાળું પદલું વગ્નમાં વધારે અને નીચું આવશે. બાળવગ્નોથી સંસાર માંડેલો હાથ એવા સો જોડાંઓમાંથી સેંકડે ૫૦ જોડાંઓ પોતાનો સંસાર સુખસંતોષથી ચલાવે છે, ત્યારે વૃદ્ધવગ્નથી જોડાયેલાં વૃદ્ધ વરરાગ્ન અને બાળવધુનાં સો જોડાંઓમાંથી ભાગ્યેજ એક જોડું પોતાનો સંસાર સુખ સંતોષમાં ચલાવે છે, અને બાકીનાં ૯૯ જોડાંઓના સંસારમાં ઉંડા ઉતારી જોશો તો ત્યાં કલેશ અને અનીતિ સિવાય બીજું કંઈ જોવામાં આવશે નહિ. કંઈ નહિ તો છેવટ બિચારી બાળા પૂર્ણ જીવનમાં આવ્યા પછી અને સમજણી થયા પછી પોતાની લાજ આપરને જાળવી રાખશે, પણ વૃદ્ધ પતિની શર્યામાં પડી પડી નિશ્વાસ નાખતી માઆપોને શાપ દીધા કરશે કે ‘મારાં માઆપોનું ભુંડું થયું કે તેમણે પૈસાના કે કુળના લોભથી મને આ મડદાં સાથે બાંધી !’ હિંદુ માઆપો ! તમને આના કરતાં બીજા કયા વધારે શાપની જરૂર છે. બિચારી નિર્દોષ અને નિરાધાર બાળાઓનો આટલો શાપ તમારું નખોદ વાળી નાખ્યા માટે બસ નથી શું ?

“વૃદ્ધવગ્ન”ને વૈષ્ણવશાસ્ત્રનો કંઈ આધાર છે ? જ્યારે શાસ્ત્રનો બીજો કંઈ આધાર મળતો નથી ત્યારે વૃદ્ધવગ્નમાં વરલાડા બનેલાઓ અને તેના જેવાજ બીજા કોડિલા હિમાચલીઓ વૃદ્ધવગ્ન માટે વૈષ્ણવશાસ્ત્રનો આધાર આપતા જણાય છે. સુબંધની મોઢ વણિક જ્ઞાતિમાં વૃદ્ધવગ્ન સંબંધી થોડા દિવસ ઉપર મોટી ચર્ચા ઉત્પન્ન થઈ હતી અને વર્તમાન પત્રોમાં સાગસામાં લખાણો અને ચર્ચાપત્રો આવેલાં ને અમારા વાંચકોમાં આવ્યાં હતાં. મોઢ જ્ઞાતિમાં આવાં વૃદ્ધવગ્નો બનાવ બનવા ઉપરાંત કાઠિયાવાડમાં વળી હાલમાંજ બીજાં બે ત્રણ ત્રાસદાયક વૃદ્ધવગ્નો થયાની વાત છાપા ઉપર ચડી છે. અમે થોડા દિવસ ઉપર એવું સાંભળ્યું હતું કે રાજકોટ ખાતે એક વાણીઆએ પોતાની નવ દશ વર્ષની બાળકીને સાઠ વર્ષના એક સુરતી યુદ્ધ સાથે પરણાવી વરરાગ્ન પાસેથી પુષ્કળ વેચાણ ધન લીધું હતું ! સાસરે જતી વખત કન્યા હઠ લઇને બેઠી હતી કે હું એ યુદ્ધ સાથે નહિ જઈ ! ન્યાતે આ મૂર્ખ વણિક બાપને ન્યાત બહાર મૂક્યાની વાત સાંભળી છે ! એક નિર્દોષ બાળાને કચરના મુડદાં સાથે પરણાવ્યા પછી આ શિક્ષા વણી થોડી છે. ( too late ). સુબંધનું આયર્પ્રકાશ પત્ર જણાવે છે કે “એક મોઢના વૃદ્ધવગ્નની બુમો તો

વાચકોના કાનમાં વાગી રહી છે એટલામાં એવુંજ બીજું રાક્ષસી લગ્ન થયું છે, તે એ કે ગોંડળના એક વણીકે પોતાની એક નવ વરસની દીકરીને સુરતના એક પચાસ વર્ષની વયના સખ્સને ત્યાં રૂ. ૧૨૦૦૦ની કિંમતે વેચી છે ! હિંદુ સંસાર સામે બાળલગ્ન રૂપી સર્પ પોતાની વિકાળ અને ઝેરી ફેણ માંડી બેઠો છે; તે ખરાબીમાં બાણ કાંધે ઉણું હોય તે પૂર્ણ કરવાનો સંસારની ખુવારી કરનારાં આવાં વ્રહ્મજ્ઞો રૂપી વ્યાધો પણ તેની સાથે એટલાજ જોરથી દાંત પીસીને બેઠો છે ! ઓ, ભારતનાં સંતાનો ! ઓ દયાની મૂર્તિઓ ! આ હિંસક રૂઢીઓથી હિંદુ સંસારને બચાવો, ઇત્યાદિ. ”

કન્યાઓના પૈસા લઈને તેમને વેચનારાં દુષ્ટ માબાપોનાં આ કૃત્ય માટે શાસ્ત્રનો કાંઈ પણ બચાવ નથી; વૈદ્યકશાસ્ત્રથી પણ આ અનીતિના કૃત્ય માટે બચાવ હોઈ શકે એમ છેજ નહિ; તથાપિ સાઠ પાંસઠ વર્ષના વૃદ્ધ પુરૂષો દશ બાર વર્ષની બાળકાઓને પરણી લાવે છે. અને જ્યારે તેમના ઉપર સમાજ સુધરાં મૂકે છે અને દંપત્તિ આપે છે ત્યારે તેઓ પોતાના આ કૃત્યના બચાવમાં કોઈ સાચાં જોટાં સંસ્કૃત શ્લોકોને વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રમાણ તરીકે આગળ ધરે છે. સાઠ વર્ષનો કોસો દશ બાર વર્ષની કન્યાને પરણવાને અધિકારી છે, એવી સાક્ષી કે સંમતિ વૈદ્યકશાસ્ત્રનો કોઈ પણ પ્રાચીન પ્રસિદ્ધ આચાર્ય અથવા હાલનો કોઈ પણ પ્રસિદ્ધ ડોક્ટર આપતો હોય એવું અમારા જાણવામાં નથી. વ્રહ્મજ્ઞની હીમાયત કરનારાઓમાંથી કોઈ આવો પ્રબળ પુરાવો મેળવીને અમને લખી જણાવશે તો તે આ માસિકમાં પ્રગટ કરવામાં આવશે. હિંદુ ધર્મશાસ્ત્ર લગ્નની ઉમરની મર્યાદા તરીકે ૨૫ વર્ષના પુરૂષે ૧૨ વર્ષની સ્ત્રી સાથે લગ્ન કરવું, એમ ફરમાવે છે. જો ખાસ કારણ હોય તો ૮ વર્ષની કન્યાને પણ પરણાવી શકાય. એમ મનુસ્મૃતિકાર મનુ કહે છે. આ શાસ્ત્ર મર્યાદા જોતાં લગ્ન માટે સ્ત્રી કરતાં પુરૂષની ઉમર બમણી અને બહુ તો ત્રણ ગણી હોય ત્યાં સુધી યોગ્ય ગણાય. વર કન્યા વચ્ચે ઉમર તો આથી વધારે મોટો અંતર રાખવો એ ધર્મશાસ્ત્રથી, વૈદ્યકશાસ્ત્રથી, અને સાધારણ અક્ષરથી પણ ઉલટું છે. વૈદ્યકશાસ્ત્રના મહાન્ આચાર્ય સુશ્રુત તો ફરમાવે છે કે ૨૫ વર્ષના પુરૂષે ૧૬ વર્ષની સ્ત્રી સાથે લગ્ન કરવું અને ઉત્તમ બળવાન્ સંતતિ ઉત્પન્ન કરવી; ધર્મશાસ્ત્ર ફરમાવે છે કે લોકસેવા અર્થે અને પરોપકારનાં કાર્યો કરવા માટે ગૃહસ્થાશ્રમ માંડવો અને વૈદ્યકશાસ્ત્ર ફરમાવે છે કે ઉત્તમ બળવાન્ બાળકો ઉત્પન્ન કરવા માટે લગ્ન કરવાં. આ બેમાંથી એક પણ શાસ્ત્ર વિપર્યયને માટે કે બીજા કોઈ સ્વાર્થી અધમ હેતુ પાર પાડવા માટે લગ્ન કરવાને ફરમાવતું નથી. આ બંને શાસ્ત્રમાં કહેલા બે ઉત્તમ હેતુની સિદ્ધિનો યોગ્ય ઉમરે લગ્ન કરવાથીજ થઈ શકે એમ છે; નહિ બાળલગ્નથી કે નહિ વ્રહ્મજ્ઞનથી. વળી, બાળલગ્નવાળાં જોડાંઓ તો આગળ જતાં જીવાનીમાં પણ આવી શકે છે, પણ વૃદ્ધ વરરાત્રીઓ જીવાન થઈ શકતા નથી તેથી બાળલગ્ન કરતાં વ્રહ્મજ્ઞ સમાજને વધારે હાનિકારક દરાવે છે.

આ પ્રમાણે ધર્મશાસ્ત્ર અને વૈદ્યકશાસ્ત્રથી વ્રહ્મજ્ઞો નિષેધ દરે છે. ન્યાય અને નીતિની રાહે વ્રહ્મજ્ઞનો વિચાર કરીશું તો ત્યાં પણ વ્રહ્મજ્ઞનો બચાવ કે ટકાવ થઈ શકતો નથી. ઘરમાં બાર પંદર વર્ષની પૃત્રી વૈધવ્યનો ખૂણો પાળતી હોય છે અને

તેમના પિતાજી સાઠ વર્ષે ત્રીજી ચોથી વાર વરઘોડે ચડવાને તૈયાર થાય, એ કૃત્યને ન્યાયશાસ્ત્ર કે નીતિશાસ્ત્ર શી રીતે ટેકા આપી શકે? આંહિ, સમાજમાં મળતા સ્ત્રીને અપમાનની અને અન્યાયની અવધિ આવી રહે છે! વિધવાઓને માટે એક પત્નીવ્રતની વાતો કરે છે, અને તમે પુરૂષો ચાર ચાર વાર વરઘોડે ચડતાં પણ સંતોષ પામતાં નથી! આમાં ન્યાય કે નીતિ ક્યાં છે? જો વિધવાઓને વૈધવ્ય દશામાં રહેવાની ફરજ પાડે છે, તો તમે રાંડયા પછી વિધુર (વાંઢા) કાં નહિ રહે! જો તમારે છાંકરાંની જોડ છે, વાંછા છે, તો સ્ત્રીઓને એ ઇચ્છા કુદરતી રીતે કેમ ન હોય? જો તમારે વિષય સુખ જોઈએ તો સ્ત્રીઓમાં પણ કુદરતે એ સુખની ઇચ્છા મૂકી છે. જો તમારે રોટલા કરી આપનાર અને ઘડપણમાં ચાકરી કરનાર સ્ત્રીની જરૂર છે તો અમળા સ્ત્રીને રોટલો રળી આપનાર પુરૂષની જરૂર છે કે નહિ? તે બિચારી પીયરના ટુકડા ખાંધને અધમ-પણે પોતાની જીંદગી પૂરી કરે છે, તે તમે જુઓ છો કે નહિ? તમે તમારા સ્વાર્થ આગળ આંધળા થઇ જતા હો તો તેમ થવા સંભવ છે; પણ ન્યાય અને નીતિ આગળ તમારા આ સ્વાર્થાધિપણનો બચાવ નથી! તમે ધર્મના થાંભલા અને શાસ્ત્રના મોટા પાળનારા હો તો વિધવાઓને ભલે વૈધવ્ય પળાવો, પણ તમે પોતે વિધુરતા કેમ પાળતા નથી? તમારે એક ઉપર બીજી અને બીજી મરે ત્રીજી, અને ત્રીજી મરે તો વળી ચોથી, એમ ઉપરા ઉપર સ્ત્રીઓ કરવાની શું સત્તા છે? ધર્મનો ક્યો આધાર છે? આ પ્રમાણે, તમારા કૃત્યને ધર્મશાસ્ત્ર, વૈદ્યકશાસ્ત્ર તેમજ ન્યાયશાસ્ત્ર અને નીતિશાસ્ત્ર પણ ક્યાંઈ સંધરે એમ નથી, ત્યારે ૬૦ વર્ષે તમે દશ બાર વર્ષની બાલિકાને બીજી ત્રીજી કે ચોથી વારની સ્ત્રી કરીને ઘરમાં આણો એ તમારા કૃત્યનો શી રીતે બચાવ થઇ શકે?

વૃદ્ધોને લગ્ન કરવાના કોડ હોય તો માત્ર એકજ એવો રસ્તો છે કે જેને ન્યાય અને નીતિની રાહમાં મૂકી શકાય. શાસ્ત્રોને તો આપણે પાણીમાં ઘોળીને પી જવાયાળા છીએ, પણ જો સમાજમાં કાંઈ ન્યાયથી વર્તવા માગતા હો તો માત્ર આ એકજ રસ્તો છે. તે રસ્તો એ છે કે, વૃદ્ધાવસ્થામાં પરણવાને તૈયાર થનારા પુરૂષોએ સમાજમાંથી પોતાની ઉમરને લાયક એવી વિધવાઓને લગ્ન માટે તૈયાર કરવી. અમે ધારીએ છીએ કે ૬૦ વર્ષના પુરૂષને માટે ૪૦-૪૫ વર્ષની સ્ત્રી અને ૭૫ વર્ષના ડોસા માટે ૫૦-૬૦ વર્ષની ડોસી બસ છે! પરંતુ વૃદ્ધોનાં કમનસીબ એ છે કે તેમને એવી સ્ત્રીઓ મળી શકતી નથી; કેમકે પુરૂષો પોતાની નીતિ તોડવાને તૈયાર છે, પણ સ્ત્રીઓ પોતાની નીતિનો રસ્તો છોડવાને તૈયાર નથી! હાલના સમાજમાં પુરૂષો સ્ત્રીઓને જે અપમાન આપી રહ્યા છે તેની હદજ ક્યાં છે?

વૃદ્ધલગ્ન કરવા વાળા વૃદ્ધો અને તેમના હિમાયતીઓ પોતાના આવા લગ્નના બચાવ માટે પુરાવાનાં ફાંફાં મારે છે ત્યારે તેમને એક છેક નજીવો બચાવ હાથ લાગે છે અને એ બચાવને પણ તેઓ વૈદ્યકશાસ્ત્રના મુખ્ય આધાર તળે આગળ ધરતા જણાય છે. વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં કેટલાક વાજકરણુ પ્રયોગો-ઔષધો-આપવામાં આવ્યાં છે. અને તે ઔષધો માટે એટલી બધી તારીફ કરવામાં આવેલી હોય છે કે એ ઔષધના સેવનથી વૃદ્ધ હોય તે જીવાન જેવો બને છે અને ઘણી સ્ત્રીઓને ભોગવી શકે છે. આવા ઔષધના કોઈ કોઈ ઉપરથી તેઓ એમ કહેવા માગતા હશે કે ૭૫ વર્ષની ઉમરનાં પુરૂષો પણ સંસાર

સુખ ભોગવી શકે છે. ઔષધોના યોગ્ય સેવનથી શરીરમાં બળ આવી શકે છે, એ વાતને વૈદ્યકશાસ્ત્રનો આધાર નથી, એમ અમે કહેતા નથી; એ વાત સંભવિત છે. અને ઉત્તમ રસાયણ પ્રયોગોના સેવનથી પરમ પુરુષત્વ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે, એ વાત અમે પણ માનીએ છીએ. પણ આથી એમ દરી શકતું નથી કે બળવાન વૃદ્ધો તરૂં બાળાઓ સાથે સંસાર માંડવાને લાયક છે. તેઓ કુદરતી રીતેજ નાલાયક છે. આવી દલીલ કરનારા વૃદ્ધોનેજ પૂછો કે તમને તમારી ૨૫ વર્ષની ઉંમરે એમ કહ્યું હોત કે તમે ૫૦ વર્ષની સ્ત્રી સાથે પરણો, કેમકે તે સ્ત્રી ધણી સુંદર અને દ્રઢ શરીર વાળી છે, તો શું તેઓ આ માગણી કયુલ કરતે? સમાજમાં એવો એક પણ દાખલો બનેલો તેઓ બતાવી શકશે? નહિજ, કેમકે જીવાન પુરૂષો સ્વાભાવિક રીતેજ વૃદ્ધ સ્ત્રીઓને પસંદ કરતા નથી. જો જીવાન પુરૂષો વૃદ્ધ સ્ત્રીઓને પરણવાને ઇચ્છતા નથી તો જીવાન સ્ત્રીઓ વૃદ્ધ પુરૂષોને શી રીતે ઇચ્છે? વૃદ્ધાવસ્થામાં તરૂંઓ સાથે લગ્ન કરનારાઓને અમે એટલું જ પૂછીએ છીએ કે તમારી તરૂં પત્નીઓ તમને અંતઃકરણથી ચાહે છે શું? બિચારી સ્ત્રીજાતિને તમે છેક પરતંત્ર અને પરાધીન બનાવી દીધી છે, જેથી તે પોતાના કંનેડે ધણીને સ્વાભાવિક રીતે અંતઃકરણથી પસંદ કરતી નથી, છતાં બહારથી એક ધણીચાણી તરીકે બધો દેખાવ કૃત્રિમ રીતે ધારણ કરી રાખવાની તેને ફરજ પડે છે !

વૃદ્ધલક્ષ્મીના અધમ સંસારનું આથી વધારે નહાઈ ચિત્ર બીજું શું હોય ! આવાં લગ્નોને અમે ખરો ગૃહસ્થાશ્રમ માનતા નથી, અને તેઓ ગૃહસ્થાશ્રમ ધર્મનું એક પણ સત્કાર્ય કરવાને પાત્ર હોતો નથી !

આટલાથી પણ વૃદ્ધલક્ષ કરનારાઓની તરફેણ કરનારાની આંખો ન ઉઘડતી હોય તો અમે એક છેલ્લો રસ્તો બતાવીએ છીએ. ૧૦૦ સમાન વયનાં લગ્નો એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્ર તથા ધર્મશાસ્ત્રની આજ્ઞાનુસાર થયેલાં લગ્ન વાળાં જોડાંઓની નોંધ કરો અને ૧૦૦ વૃદ્ધાવસ્થામાં તરૂંઓ સાથે પરણેલ જોડાંની નોંધ કરો અને પછી તેમનો અંદરનો સંસાર તપાસો ! વૃદ્ધ ધણી અને તરૂં ધણીઆણીના આજીવનગથી અંદરખાને ચાલતા ભવાડાની અને ગુપ્ત અનાચારની વાતનું તો મોં કાળું કરો; પણ બીજી ઉઘાડી વાતોનો તો તપાસ કરો ! કાર્યનું ફળ પરિણામે સમગ્નય છે. બિચારો વૃદ્ધ ધણી નવીને રાજ રાખવા ધણીએ મથે છે અને નાના પ્રકારનાં વસ્ત્રાલંકારથી રાજગારીને તેને પાણી માગે તો દુધ લાવી આપે છે અને તેની સેવામાં હાજરનો હાજર રહે છે ! પણ તેથી શું થયું? અંતઃકરણની એકતા હોતી નથી; આમ પાણી વલોવતાં વલોવતાં કાંતો બિચારી બાળ સ્ત્રીને વૈધવ્ય પ્રાપ્ત થાય છે, અને કદાચ એકાદ છોકરું થાય છે, તો તે છોકરું ઓછા ખર્ચાની નિશાની વાળું દુર્બળ અને નગાલું હોય છે; અથવા ધણી દુઃખ તથા અફસોસ સાથે કહેવું પડે છે કે કાંતો તે છોકરું વ્યભિચારનું ફરજંદ હોય છે ! વૃદ્ધ લગ્નવાળાઓને આ કથનથી ખેદ જોડું લાગશે; પણ સંસારની અધમતા જોઈને અને સ્ત્રી જાતિનું અપમાન અથવા સ્ત્રી જાતિ પ્રત્યે ચાલતું અધમ વર્તન જોઈને આવી સખ્ત ભાષામાં લખવાની અમને ફરજ પડે છે.

સંસારમાં સ્ત્રીનો દરજ્જો ઉતારી પાડ્યો છે તેના પ્રત્યક્ષ અનેક પુરાવામાં આળલક્ષ, કન્યાવિક્રય, અને વૃદ્ધલક્ષ જેવા રાક્ષસી રીવાજો તરફ અમે સમાજના લોકોનું ધ્યાન

ખેંચીએ છીએ. સંસારમાં સ્ત્રીઓને કંટલાં બધાં દુઃખો છે, તેનો સરવાળો તો કરો. ખાનપાનમાં સ્ત્રીનો છેલ્લો પાટલો પડે, ઉચ્છિષ્ટ, વાસી અને સડેલું અન્ન સ્ત્રીને મળે ! ધરને અંધારે ખૂણે સ્ત્રીની ગંધાતી પથારી પડે ! જન્મે ત્યારથીજ પુત્રી “પાણો” ગણાય, અને પુત્ર હીરાની કિંમતે પૂજાય ! પુત્રીનો ધણી મરે અને તે બિચારીએ ધણીનું મોં પણ ન દીકું હોય છતાં તેને વૈધવ્ય પાળવું પડે, અને પુત્રની ધણીપાણી મરે ત્યારે તેને બે ચાર છોકરાં થયાં હોય છતાં તેને બીજી, ત્રીજી કે ચોથીવાર પરણવાની છૂટ ! પુત્રી રાંડે એટલે તેના બધા સારા વસ્ત્રાન્નકાર ઉતારી લેવામાં આવે અને તેનું ‘બિચારીનું’ જોર જીવમથી મુંડન કરાવીને તથા કદરૂપી બનાવીને તેની તમામ ઉંચી આશાઓ અને લાગણીઓને કમોતે મારી નાખવામાં આવે છે ! રાંડેલી સ્ત્રીઓથી અપશુકન ગણવામાં આવે અને ચાર ચાર વાર રાંડેલા પુરૂષો અપશુકનને પાત્ર નહિ ! પુરૂષ ભક્ષક સ્ત્રીઓ અપશુકનને પાત્ર અને સ્ત્રી ભક્ષક પુરૂષો અપશુકનને પાત્ર નહિ ! સંસારનો હાલનો ઇતિહાસ જરા ઉંડા ઉતરીને તપાસો તો તમારી ખાત્રી થાય કે જીવાન સ્ત્રીઓના મૃત્યુનું સુખ્ય કારણ તેમના ધણીને અત્યાચાર હોય છે. સંસારમાં પુરૂષ ભક્ષક સ્ત્રીઓ કરતાં સ્ત્રી ભક્ષક એટલે સ્ત્રીને ભરખી લેનાર પુરૂષોની સંખ્યા ઘણી મોટી છે, છતાં રાંડેલીઓ અપશુકનને લાયક અને રાંડેલાઓ એવા નહિ ! પુત્રોને ધન લઇ વેચવામાં આવે અને પુત્રને આખા ધરનો વારસો સોંપતાં બેનના વેચાણના પૈસા પણ ભાઈને ભોગ પડે ! પુત્ર માંદો પડે તો કાંકરાની પેઠે પૈસા લેવાય અને પુત્રી માંદી પડે તો તે પાણીને માટે એક દમડી પણ ન ખરચાય ! પુત્ર રાંડે એટલે બીજીવાર ધર મંડાય અને પુત્ર મરી ગય એટલે પુત્રની વહુને પૂરું ખાવાનું પણ ન મળે અથવા પીયર કાઢી મૂકવામાં આવે ! સ્ત્રીગતિ ઉપર ગુજરતા જીવન અને અન્યાયની વાતોનો પાર આવે તેમ નથી ! સ્ત્રીગતિ ઉપર આપણે જીવન કરીએ છીએ, તેમનું અપમાન કરીએ છીએ, અને તેમના પ્રત્યે અન્યાય અને ક્રૂરતાથી વર્તીએ છીએ, એ વાત ખરી છે કે નહિ ?

પણ જે સ્ત્રીગતિ ઉપર આટલો બધો જીવન ગુમરીએ છીએ, જે સ્ત્રીગતિને આટલો બધો અન્યાય કરીએ છીએ અને જે સ્ત્રીગતિનું આત્મ અપમાન કરીએ છીએ, તે સ્ત્રી આપણા સંસારની જનેતા છે, આપણા પુત્રોની જનેતા છે, અને આખી સૃષ્ટિની જનેતા છે એ વાત તમને યાદ છે કે નહિ ? તમે સ્ત્રીગતિ ઉપર જીવન કરો છો તે તમારી જનેતા ઉપરજ જીવન કરો છો, અને જે જનેતા ઉપર જીવન કરે તે કપુત કહેવાય છે. એ વાત તમે ત્રણો છો કે નહિ ? સ્ત્રીગતિનું અપમાન કરવાવાળા અને સંસારમાં તેનો દરજ્જો ઉતારી પાડવા વાળા સઘળા પુરૂષો કપુત હોય છે, અને સ્ત્રીગતિની અધમતા સાથે તેમના પુત્રોની અધમતા તો તેમના કપાળમાં જન્મથીજ લખાયેલી છે.

આપણા સંસારની અધોગતિનું, સમાજની પડતીનું, દેશની દુર્દશાનું ખરેખર કારણ અહિંજ છે. જે સ્ત્રી દેશમાં ઉત્તમ રત્નો પેદા કરવા વાળી છે, જે સ્ત્રી ઉત્તમ પુરૂષોની અને ઉત્તમ જનેતાઓની ખાણ છે, અને જે સ્ત્રીઓ વડેજ આ સૃષ્ટિની અને સમાજની હયાતી છે, તે સ્ત્રી પ્રત્યે પુરૂષો જે દુષ્ટ વર્તન ચલાવે છે તેની શિક્ષા પુરૂષોને-આખા સમાજને સહન કરવી પડે છે. આખા સમાજની અવનતિ અને અધોગતિનું મૂળ આ ખરાબીમાં છે. જ્યારે સમાજમાં સ્ત્રી યોગ્ય માન પામતી થશે, જ્યારે તેઓ ધરમાં

દાસીને બદલે દેવીનું સ્થાન લેશે અને જ્યારે પુરૂષો પોતાના સ્વાર્થને સ્ત્રીના સ્વાર્થમાં ભેળવી દબને સ્ત્રીને પોતાની અર્ધાંગના અંતઃકરણથી બનાવશે, ત્યારેજ તમે ગૃહસ્થાશ્રમનાં અને સંસારનાં ખરાં સુખોને પ્રાપ્ત કરશો; ત્યાં સુધી તમે એ સુખોને પ્રાપ્ત કરવાને સદા નાલાયક રહેવાના છો ?

જીવો, ભગવાન મનુ શું કહે છે ?—

૧. પિતૃભિર્નાતૃભિષ્ચૈતાઃ પતિભિર્દેવૈસ્તથા ।  
પૂજ્યા ભૂષાયિતવ્યાશ્ચ बहु कल्याण मोप्सुभिः ॥
૨. यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवताः ।  
यत्रैतास्तु न पूज्यन्ते सर्वास्तत्राफलाः क्रियाः ॥
૩. शोचन्ति जामयो यत्र विनश्यत्याशु तत्कुलम् ।  
न शोचन्ति तु यत्रैता वर्धते तद्धि सर्वदा ॥
૪. जामयो यानि गेहानि शपन्त्यप्रतिपूजिताः ।  
तानि कृत्या हतानीष विनश्यन्ति समन्ततः ॥

અર્થ—૧. બહુ કલ્યાણ-પુન્ય મેળવવાની ઇચ્છા કરનારાં માખાપોએ, ભાઈઓએ, પતિઓએ અને દીકરાઓએ સ્ત્રીની પૂજા કરવી અને ઉત્તમ બોજન વસ્ત્રાલંકારથી તેને સુશોભિત રાખવી. હાલના સંસારમાં સ્ત્રીને સર્વત્ર લાકડીની પૂજા તો થાય છે ખરી ! પૂજા કરવી એટલે તેને અંતઃકરણથી સન્માન આપવું.

૨. જે કુળોમાં સ્ત્રીઓનું સન્માન થાય છે તે કુળોમાં દેવો રમે છે, જ્યાં સ્ત્રીનું સન્માન નથી થતું ત્યાં સર્વ ક્રિયાઓ-ધર્મની કે વ્યવહારની-અફળ જાય છે. દેવતાઓ રમે છે એટલે દેવ જેવા પુત્રો પાડે છે અથવા દેવો તે કુળો ઉપર પ્રસન્ન થઈને તે કુળોમાં આવીને વસે છે.

૩. જે કુળોમાં સ્ત્રીઓ વિલાપ કરતી રહે છે, તે કુળોનો જલદી નાશ થાય છે. અને જે ઘરમાં સ્ત્રીઓ વિલાપ કરતી નથી એટલે સુખી રહે છે ને ઘરની નિરંતર આબાદી થાય છે.

૪. અપમાન થવાથી સ્ત્રીઓ જે કુળોમાં શાપ આપે છે તે કુળો, મંત્ર મારણથી હણાયલા હોય તેની પેઠે, સર્વ દિશામાંથી નાશ પામે છે. સર્વ દિશામાંથી નાશ પામે છે તેનો અર્થ એ કે તેના ઘરમાંથી માણસોનો, ધનનો, ઢોર ઢાંખરનો અને સર્વ પ્રકારની સંપત્તિનો નાશ થાય છે.

સ્ત્રીઓને અપમાન આપવામાં આવે છે તેનું મહાત્મા મનુએ જે કળ બતાવ્યું છે તે આપણા કુટુંબોમાં પ્રત્યક્ષ જોવામાં આવે છે. દરેક કુટુંબનો ઇતિહાસ તપાસો તો માલમ પડશે કે સ્ત્રીઓની સાથે ક્રૂરતાથી વર્તવાથી અને તેનું અપમાન કરવાથી તે કુટુંબોની પાયમાલી થઈ છે !

વૈ. ક. સ. ૧૯૧૦ પાનું ૧૬૧

## ઔષધોપચારથી આરોગ્ય અને આયુષ્ય વધે છે કે નહિ ?

તત્સમાસ્થિતોપચાર મૂલં જીવિતં, અતો વિપર્યયાન્મૃત્યુઃ ॥

ચરક

“એટલા માટે હિતકારક ઉપચારોમાંજ જીવંતી (જીવિત) નું મૂળ છે, એથી ઉલટા એટલે અહિત ઉપચારોમાં મૃત્યુ છે.” (ચરક.)

આરોગ્ય તથા આયુષ્યને વધારવું કે ઘટાડવું તે માણસના પોતાના હઃશમાં છે, અર્થાત્ માણસ હિતકારક ઉપચારોવડે પોતાનું આરોગ્ય તથા આયુષ્ય વધારી શકે છે અને અહિત ઉપચારો કરીને આરોગ્ય તથા આયુષ્ય ટુંકું પણ કરી નાખે છે. શાસ્ત્રને માનનારાઓ પાસે તેા અમે આ બાબતના પુરાવામાં શાસ્ત્રનાં વચનો પણ મૂકી શકીશું. વૈદ્યકશાસ્ત્ર તો પોકારીને કહે છે કે વૈદ્યકના એટલે કુદરતના નિયમોને અનુસરીને ચાલે તો રોગ તથા મૃત્યુનો ભય રાખવાનું કાંઈ કારણ નથી, પણ વૈદ્યકશાસ્ત્ર સિવાયનાં બીજા શાસ્ત્રો અને જેને માન આપ્યા વિના ચાલે નહિ એવા આત્મ પુરંખોનાં વચનોથી પણ સિદ્ધ થાય છે કે હિત આહારથી અને સદાચાર પાળવાથી માણસ લાંબું આયુષ્ય ભોગવી શકે છે. ચિરંજીવીપણ્યાં અનેક દ્રષ્ટાંતો પ્રાચીન ઇતિહાસોમાંથી મળી શકે છે; સૌ અને સેંકડો વર્ષના આયુષ્યના ધણા પુરાવાઓ આપણાં પ્રાચીન પૌરાણિક વૃત્તાંતો અને વાતો-માંથી મળી આવે છે. આ સર્વ શાસ્ત્ર વચનો અને ઇતિહાસોની વાતોથી એટલું તો સિદ્ધ થાય છે કે સૌ અથવા સેંકડો વર્ષના ચિરંજીવીની વાતો ખોટી નથી, પણ કેટલાક લોકોએ આયુષ્ય નિર્માણની વાતો કરીને ભોળા લોકોને ઉલટા પ્રમાદી બનાવી દીધા છે. દરેક માણસને વિષાતાએ અમુક આયુષ્યનો લેખ કરી આપ્યાની વાત કેવળ પાયા વગરની છે. જે આ વાત ખરી હોત તો સ્વચ્છંદી માણસો પ્રમાણમાં રોગ અને મૃત્યુને વહેલા આધીન થાય છે અને જીવંત્રિય માણસો સાચવી સંભાળીને ચાલવાથી લાંબું સુખકારક આયુષ્ય ભોગવે છે, તેમ બનત નહિ. જે વિષાતાના લેખની વાત ખરી હોત તો આયુર્વેદ જેવા વૈદ્યકશાસ્ત્રની હયાતી હોત નહિ. જે વિષાતાના લેખ પ્રમાણે બધું થતું હોત તો ઔષધોપચારથી દર્દીઓને મૃત્યુના મોંમાંથી બચાવી શકાય છે તે પ્રમાણે બચાવી શકાત નહિ. જે વિષાતાના લેખ પ્રમાણેજ જીવંત્રિયની હદ મુકરર થયેલી હોત તો માણસના મનમાં સ્વાભાવિકપણે મરણનો જે ભય નિરંતર રહ્યા કરે છે તે રહેત નહિ, અને માણસ પોતાના વર્તનમાં હાલ કરતાં ઘણા સ્વચ્છંદી અને ખેદકાર બન્યો હોત.

પણ નહિ, મૃત્યુનો ભય અને આયુષ્યની ઇચ્છા એ જે માણસ જાતમાં સ્વાભાવિક અને અનિવાર્ય વૃત્તિઓ સદા સર્વદા દ્રઢ થયેલી છે, અને તે નિરંતર દ્રઢ રહેવાની જ છે. માણસે મૃત્યુનો ભય રાખવો જ જોઈએ અને દીર્ઘ આયુષ્યની ઇચ્છા કરવી જ

૧ મૃત્યુનો ભય રાખવો એટલે મૃત્યુથી ડરી મરવું એમ નહિ. પુરૂષાર્થ કરતાં છતાં મૃત્યુ આવે તો શરીરનો મોહ છોડી દેવો, કેમકે મૃત્યુનો અર્થ તો એટલોજ છે કે શરીરથી આત્માનો વિયોગ થવો, પણ એ વિયોગ (મૃત્યુ) જલદી ન થાય અને શરીર તથા આત્માનો યોગ દીર્ઘકાળ સુધી રહે તો દીર્ઘકાળ સુધી સત્કર્મો કરી શકાય, કેમકે પરિણામે સત્કર્મથી પરમાર્થ સાધ્ય થાય છે. ખરી વાત આ પ્રમાણે હોવાથી માણસે મૃત્યુનો ભય રાખવો એટલે મૃત્યુ જેમ અને તેમ જ રહે એવા સાવચેતીના ઉપાય લેવા, અક્ષતમાં ન રહેવું.

જોઇએ. શા માટે તે અમો આગળ ઉપર જણાવીશું. અમે એક કરતાં વધારે વખત જણાવેલું છે કે મૃત્યુ એ સ્વાભાવિક સ્થિતિ નથી, પણ એક પ્રકારનો રોગ છે, અથવા એક પ્રકારની ટેવ છે, અને તે ટેવમાં સુધારો કરી શકાય છે, અને છેવટ તે ટેવને બંધ પણ પાડી શકાય છે. અલખત, આ વાત સાધારણ નથી, અને જેમ બીજી કેટલીક અસાધારણ શોધો અને વાતો માણસના મગજમાં પણ ઉતરી શકતી નથી અને તેથી એકવાર તો એ વાતોને અસંભવિત માનવામાં આવે છે, તેમ મૃત્યુને બંધ પાડવા સંબંધી અસાધારણ વિચાર સાધારણ માણસના મગજમાં ન ઉતરી શકે તો તેમાં નવાઇ નથી. એક અશીષુનો વ્યસની અશીષુની ટેવને છોડવાને ધારે તો પોતાની જીંદગીનાં બાકીનાં વર્ષો સુધીમાં ધીમે ધીમે પ્રયાસ કરે તો તે વ્યસનમાં જેમ સુધારો કરી શકે એટલે પ્રમાણમાં તેમજ મુદતમાં સુધારો થઇ શકે, તેમ છેવટ તે બંધાણ બંધ પડી શકે. એવી જ રીતે માણસ પોતાના સદાયચરણથી, બ્રહ્મચર્યાદિ નિયમોના પાલનથી, અને હિત આહાર તથા હિતકારક ઔષધોપચારથી આરતે આરતે મૃત્યુને દૂર કરી શકે, અર્થાત્ તે પ્રયાસથી આ જીંદગીના આયુષ્યને કાંઇક વધારી શકે. આવતી જીંદગીના આયુષ્યને એથી કાંઇક વિશેષ વધારી શકે, અને એમ ઉત્તરોત્તર જન્મમાં શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિ વધારતો જાય તો ચિરંજીવીપણ્યને અથવા એવીજ કોઇ સિદ્ધિને પામે એમાં આશ્ચર્ય શું છે તે અમે સમજી શકતા નથી. રસાયનશાસ્ત્રના પ્રયોગોથી જમીન અને તેના પાકમાં સુધારો થવા લાગ્યો છે તે આપણે પ્રત્યક્ષ દેખીએ છીએ. જે જમીનમાં એક પાક પણ લાગ્યેજ થતો હતો તે જમીનમાંથી દર વર્ષે બધે ત્રણ ત્રણ પાક લઇ શકીએ છીએ. આંખાનાં વૃક્ષો પાંચ વર્ષે ફળદ્રુપ થાય છે પણ એજ રસાયનશાસ્ત્રની મદદ વડે કદાચ પાંચ મહિનામાં પણ કેરીઓ આપવાને શક્તિવાન થઇ શકીએ. આવા દાખલા સંભવિત છે છતાં અજ્ઞાનતાને લીધે કોઇ એક વિચારને કે વાતને આપણે સાંભળેલ કે જોયેલ ન હોય, તેથી તે વિચાર કે તે વાતને અસંભવિત કહેવાનું સાહસ કરવું, તે તો એક પ્રકારની મૂર્ખાઇજ છે.

અને તેથી અમો લોકોના દિલમાં આ સત્ય વાત ઠસાવવા માગીએ છીએ, તે એ કે આયુષ્યની કોઇ મર્યાદાજ હોઇ શકે નહિ. આયુષ્યની હદ મુકરર થયેલી જ નથી. જે અર્થે આયુષ્યનું અસ્પૃત્વ છે તે અર્થે આયુષ્યનું દીર્ઘત્વ શા માટે નહિ માનવું જોઇએ ? સો, સવાસો, અને દોઢસો વર્ષનાં મનુષ્યો આજ પણ પૃથ્વીમાં હયાતી ધરાવે છે. જો દોઢસો વર્ષનાં મનુષ્યો હયાતી ધરાવે છે તો પાંચસો, હજાર કે તેથી પણ વધારે વર્ષનું આયુષ્ય કેમ ન હોઈ શકે ? બ્રહ્મચર્ય અને સદાયચરણના પાલનથી શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિ થાય છે, અને એવા સદાયચરણી લોકો ઉત્તમ બળવાન પ્રજાને ઉત્પન્ન કરી શકે છે, આ વાત પ્રત્યક્ષ પુરાવાની છે. જે વાત તમારી આંખ આગળ પ્રત્યક્ષ છે તેને માટે અનુમાન કે શબ્દ પ્રમાણની જરૂર નથી. એક તરફ ખુલ્લી હવામાં રહેવા વાળા, કસરત કરવા વાળા, સાંઈ ખાનપાન લેવા વાળા, અને નિરંતર આનંદથી રહેવા વાળા લોકોનાં શરીર-બળ અને આયુષ્ય તરફ દ્રષ્ટિ કરો અને બીજી તરફ ગીચ વસ્તી વાળાં શહેરોમાં હવા તથા અજવાળા વિનાનાં ઘરોમાં રહેવા વાળા, નિરંતર એક જગાએ બેસીને કામ કરનારા મોજશોખ અને ખાનપાનને ખોટું સ્વાદે ચડેલા અને સ્વાર્થ સાધનોમાં અતિ આસક્તિ વડે ચિંતા ભરેલી જીંદગી ગુજારવા વાળા લોકો તરફ દ્રષ્ટિ કરો. આ બન્ને વર્ગના લોકોની શારીરિક સંપત્તિમાં અને આયુષ્ય મર્યાદામાં તમોને પ્રત્યક્ષ તફાવત માલમ નથી પડતો ?



એક તરફ ઉત્તમ ઉપચારો અને ઉત્તમ ઔષધોના સેવનથી માણસોને શરીર સુદૃઢ થતાં જોઈએ છીએ; બીજી તરફથી લેભાગ્ય આનાડી લોકોના ઉપચારથી શરીરની પાયમાલી થતી પણ આપણે અનુભવીએ છીએ. આ પ્રમાણે બ્રહ્મચર્યાદિ સદાચરણો, ઉત્તમ હિતકારક ખાનપાનો, ખુલ્લી હવા, કસરત, આનંદ, ઇત્યાદિ માણસોના શારીરિક સુખોમાં આરોગ્યમાં અને આયુષ્યમાં વૃદ્ધિ કરે છે, તે આપણે આપણી નજરો નજર જોઈએ છીએ.

જે અર્થે આ બધાં સાધનો આરોગ્ય અને આયુષ્ય વધારનારાં છે તેજ અર્થે ઔષધો પણ આરોગ્ય અને આયુષ્યને વધારી શકે કે નહિ તે વિષે આપણે વિચાર કરીએ. વસંતવ્રતનો ઉલ્લેખ કરતાં તેને મથાળે મહાનુભાવ ચરકાચાર્યના ટાંકેલા વચન તરફ ફરી દ્રષ્ટિ કરવા અમે અમારા વાચકોને વિનંતિ કરીએ છીએ. ઉત્તમ ઔષધોપચારથી આરોગ્ય તથા આયુષ્ય વધે છે. તેના પ્રતિપાદનમાં ચરકાચાર્ય શ્રી વૈષ્ણવિદ્વાના આચાર્યોનાં અનેક વચનો ટાંકી શકાય તેમ છે. ચરકસંહિતા જે આયુર્વેદનો મુખ્ય ગ્રંથ ગણાય છે તેના પહેલા અધ્યાયના પહેલા શ્લોકનું પહેલુંજ ચરણ આ વાતનું ભાર દબને પ્રતિપાદન કરે છે. **દીર્ઘજીવિતમન્વિચ્છન્** એ પદ્યીજ ગ્રંથનો આરંભ થાય છે અને એ ઉપરથી “દીર્ઘ જીવિત” ને સંહિતાકારે કેટલું અધું મહત્વ આપેલું છે તે સિદ્ધ થાય છે. આ પ્રથમ શ્લોકનો અર્થ એ છે કે, ‘દીર્ઘ જીવિતની ઇચ્છાથી ઉચ્ચ તપવાળા ભારદ્વાજ ઋષિ ઈર્દ્ર પાસે આવ્યા.’ ભારદ્વાજ જેવા મહર્ષિને દીર્ઘ જીવવાની ઇચ્છા થઈ હતી અને એ ઇચ્છાજ એવું સિદ્ધ કરે છે કે આયુર્વેદના પ્રયોગોમાં આયુષ્ય વધારનારા પ્રયોગો હોવા જોઈએ પણ ઔષધથી આયુષ્ય વધે છે, એ વાતને ધણા થોડા લોકો માને છે. આ વાત પ્રત્યક્ષ સિદ્ધ કરી આપવા માટે ધણા સમયની અને ધણા શ્રમની જરૂર છે. દાકતર જે નરના શોધને શ્રદ્ધાથી માનવાને ધણો કાળ લાગ્યો હતો, પરંતુ ખાત્રી થયા પછી યૌરોએ શીળી ડાકટરને દેખીને પોતાનાં છોકરાને ધરને ખૂણે સંતાડતાં હતાં તે યૌરોએ આજ ડાકટર સાહેબ પાસે સામે મુખે જમને વિનંતિ કરે છે કે ડાકટર સાહેબ ? મહેરબાની કરીને મારા છોકરાને સારો ચેપ લખને શીળી કાઢી આપશો ? ગોશીતળાની રસીએ બાળકોના શરીરમાં પ્રવેશ કરીને એવો તો ચમત્કાર કરેલો છે કે ન્યારથી એ નવી શોધની રસીનો ઉપયોગ કરે છે, ત્યારથી બળીઆ કાકાનો ઉપદ્રવ એછો થઈ ગયો છે. લાખો બાળકોનો બચાવ થયો છે અને સેંકડો માણસો અંધાપાના ભોગ થઈ પડતાં અટક્યાં છે. ગોશીતળાની રાઇ જેટલી રસી શરીરમાં આવેા મોટો ચમત્કાર અને ફેરફાર કરવાને સમર્થ છે ! તાવની દવા તાવને ઉતારે છે, અને ઝાડા બંધ કરવાની દવા ઝાડાને બંધ કરે છે. એ વાતને તમેા માનો છો કે નહીં ? ઉલટીની દવા ઉલટી કરે છે અને રેચક દવા જીલાબ કરે છે એ વાત તમેા પ્રત્યક્ષ દેખો છો કે નહિ ? એક દવા ખાંસીને ઉત્પન્ન કરે છે, બીજી દવા ખાંસીને બંધ કરે છે; એક દવા પેશાબને બંધ કરે છે અને બીજી દવા અટકેલા પેશાબને છૂટો કરે છે; એક દવા પરસેવો બંધ કરે છે; બીજી દવા પરસેવો લાવે છે. ઔષધોના આ બધા ગુણો અને ચમત્કારોને તમેા જોઈ શકો છો કે નહિ ? જગતમાં મારવાની દવાઓ છે કે નહિ ? અશીષુ, સોમલ, મોર્ફીયા, રટ્રોકન્યા ઇત્યાદિ દવાઓ મૃત્યુને એકદમ બેલાવી લાવે છે કે નહિ ? આ બધી વાતો તમારે માનવીજ પડશે અને જે માનશો તો એમ પણ શા માટે નહિ માનો કે જીવાડનારી દવાઓ જીવનની દોરીને લંબાવી શકે છે ? આરોગ્ય અને આયુષ્યને હાનિ પહોંચાડનારા દ્રવ્યો જે હયાત છે તો આરોગ્ય તથા આયુષ્યને પુષ્ટિ

આપનારાં દ્રવ્યો પશુ આ સૃષ્ટિમાં હોવાંજ નોંધએ અને છે. જે ઔષધોના ઉપચારથી રોગ મટે છે, તથા આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે, તો તેનાથી દીર્ઘ આયુષ્યની પ્રાપ્તિનો પણ પૂરે-પૂરો સંભવ છે. આ સૃષ્ટિમાં આરોગ્ય અને શરીરની પાચમાલી કરનારાં આચરણો અને ખાનપાનના યોગોને આપણે આપણી નજરે નોંધએ છીએ અને જાતે પણ અનુભવીએ છીએ અને તેની પાચમાલીમાંથી બચવાને સદાચરણો અને ઔષધોપચારોની આપણે યોજના કરી શકીએ છીએ. જ્યારે આ બધી વાતો શક્ય છે ત્યારે આયુષ્ય વધારવાનાં શાસ્ત્રસિદ્ધ ઉપાયો ઉપર તમે અશ્રદ્ધાની નજરથી શા માટે જુઓ છો ? જગતમાં જેમ મૃત્યુના કલ્પો છે, તેમ જીવિતના પણ કલ્પો છે, અને એ સર્વ કલ્પો અને યોગોનું મથાર્થ જ્ઞાન માણસોને મૃત્યુમાંથી દૂર રાખે છે અને દીર્ઘ જીવિતની પ્રાપ્તિ કરાવે છે.

દીર્ઘજીવિત માટે આયુર્વેદમાં ઘણાં કલ્પો અને પ્રયોગો બતાવેલા છે, પણ અશ્વેસ કરવાની વાત એ છે કે, એ બધા અમૃદ્ય પ્રયોગો અને આરોગ્યવર્ધક ઉપાયો ગ્રંથમાંજ પડી રહ્યા છે અને વૈદ્યો તથા ડાકટરો કેવળ ઉદર નિમિત્તે દવાઓનો વેપાર માંડી બેઠા છે ? મહાકાલ નામના માસીકમાં આ સંબંધમાં કરેલો આક્ષેપ અક્ષરશઃ ખરો છે. લોકોનું આરોગ્ય અને આયુષ્ય વધે એવા હિતકારક નિયમો તથા રોગ નિવારણના ઉપાયોનું જ્ઞાન વધારવું એ વૈદ્યો અને ડાકટરોની પહેલી ફરજ છે, અને એ ફરજ પૂર્ણ કર્યા છતાં રોગ થાય તો તેના ઉપાયો કરવાની જરૂરીયાત બીજા નંબર પર જાય છે. આરોગ્ય અને આયુષ્ય મુખ્ય કરીને બે નિયમોપર આધાર રાખે છે. શારીરિક અને માનસિક સદાચરણના કુદરતી નિયમોનું પાલન કરવું એ પહેલો નિયમ છે અને જીવિતવર્ધક ઉત્તમ રસાયન ઔષધોનું સેવન કરવું એ બીજો મુખ્ય નિયમ છે. બેમાંથી એકે નિયમનું હાલમાં પાલન થતું નથી, કેમકે લોકોમાં તે નિયમોનું શિક્ષણ કે તેના સંસ્કારો પડ્યા છે તે ઘણાજ અવળા એટલે વિરૂદ્ધ પડ્યા છે, અને શારીરિક તથા માનસિક નિયમોના પાલનને બદલે એ નિયમોનું પગલે પગલે ઉલ્લંઘન થતું જોવામાં આવે છે તથા જીવિતવર્ધક રસાયન ઔષધના સેવનને બદલે હાલમાં તો સર્વત્ર જીવિતનો નાશ કરવાવાળી દવાઓનો વેપાર ધમધોકાર વધ્યો છે. દવાઓની વિરૂદ્ધ અમે અમારા માસિકમાં વારંવાર જે આક્ષેપો કરતા આવ્યા છીએ તે ઉત્તમ આરોગ્યવર્ધક ઔષધોની વિરૂદ્ધ નહિ પણ હાલમાં વધી પડેલા હાનિકારક ઔષધોના વપરાશની વિરૂદ્ધ અમારો આક્ષેપ છે અને એ આક્ષેપનાં જેમ ઘણાં મળજીત કારણો છે તેમ સારા વિદ્વાન ડાકટરોનો એ આક્ષેપને ટેકો છે.

પણ અમે જેને રસાયન ઔષધ કહીએ છીએ તે ઔષધો આરોગ્ય અને આયુષ્યને વધારનારાં છે એવું શાસ્ત્ર કહે છે, એટલુંજ નહિ પણ એ વાત પુરવાર થએલી છે તથા પ્રયોગો કરીને અમે લોકોની પણ ખાત્રી કરવા માગીએ છીએ, વૈદ્યરાજ ઝંડુભટ્ટજીએ આવા જિત્તમ ઔષધ પ્રયોગો અનુભવ કરવામાં પોતાનું અમૃત્ય આયુષ્ય વ્યતિત કર્યું હતું અને એ અનુભવનો જેમને વારસો મળેલો છે તેમની પવિત્ર ફરજ છે કે એમના એ પરોપકારી પ્રયાસને આગળ વધારવે. અમેને એ મહાત્મા ધન્વંતરીની કૃપાથી જે કાંઈ પ્રસાદી અને પ્રતિતી મળેલી છે તેનો જનસમાજને શી રીતે લાભ આપવો એ અમારા હાલના વિચારનું મુખ્ય સ્થાન છે. અલખત આ વિચારમાં અને આ પ્રયાસમાં દ્રવ્યની જરૂર પડે તેમ છે. વિચિત્રતા અને વિસ્મયતા એ છે કે જ્યારે બીજી લેભાગુ દવાઓના વેપારમાં દ્રવ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે ત્યારે આ પરોપકારી પ્રયાસમાં ઉલટો દ્રવ્યનો અતિ

ભોગ આપવો પડે એવી આપણી દયાળનક સ્થિતિ થઇ પડી છે. વિચારોનો પ્રવાહ અને પવન ઉલટી દિશામાં ચાલે છે. એ પ્રવાહની સામે ફતેહ મેળવવી મુશ્કેલ છે, તથાપિ જે સત્ય વાત છે, જેને અમે સત્ય અને સારી વાત માનીએ છીએ અને જે વાત પરિણામે સમાજના પરમ હિતની છે તે વાત ભલે દેખીતી અસંભવિત કે અશક્ય હોય, ભલે તેમાં દ્રવ્યનો અને શ્રમનો ભોગ આપવો પડતો હોય તો પણ એવા એક ઉત્તમ કર્તવ્ય માટે યથા-શક્તિ પ્રયાસ કરવો એ આપણી ફરજ છે. ફરજ અને દ્રવ્ય ઉપાર્જન એ બે વાત સાથે બની શકે જ નહિ. જ્યાં ફરજ હોય છે ત્યાં દ્રવ્યનો લાભ હોતો નથી અને જ્યાં દ્રવ્ય ઉપાર્જનની ગળ પાથરેલી હોય છે ત્યાં ફરજ હોતી નથી. અમેને લખતાં આવડે છે, અમેને લાલચના લૂમખાઓ બતાવતાં પણ આવડે છે, પણ દિલગીર છીએ કે લોકોને જે જાતની દવાઓ જોઈએ છીએ, દવાઓનો લોકોને સ્વાદ લાગ્યો છે. અને દવાઓ પછવાડે લોકો ફાંફાં મારે છે તેવી હાનિકારક દવાઓનો પ્રચાર કરવાના નિહિત પ્રયત્નથી અમે વિરુદ્ધ છીએ અને તેથી કદાચ ધીમી અસર કરે પણ પરિણામે ખરી શક્તિ, આરોગ્ય અને આયુષ્યને પણ વધારે એવાં ‘જીવન’ જેવાં શાસ્ત્રસિદ્ધ જીવિતવર્ધક ઔષધો અને ‘વસંતવ્રત’ જેવા રોગહર પ્રયોગોનોજ પ્રચાર કરવામાં કલ્યાણ સમજીએ છીએ.

વૈ. ક. સ. ૧૯૦૫. પા. ૫૦

## શ્રદ્ધા-આસ્થા.

જેમ ધર્મ સંબંધી અને બીજી બાબતોમાં માણસની શ્રદ્ધા અથવા આસ્થા ફળ-દાયક થાય છે તેમ વ્યાધિ નિવારણના સંબંધમાં પણ દરદીની પોતાના ઉપચારક પ્રત્યેની શ્રદ્ધા ફળદાયક થાય છે. આ વાત જેમ કલ્પનામાં, તર્કમાં અને યુદ્ધિમાં આવી શકે છે તેમ અનુભવથીજ પણ સિદ્ધ થયેલી છે, તેથી તે સંબંધી અત્રે થોડા વિચારો ટાંકવામાં આવે છે.

મંત્રો અને મનના યુક્ત સંકલ્પોની અસર વિષે આપણા પ્રાચીન ગ્રંથો જે વાત કહે છે, તેને હાલના શોધકો અને અભ્યાસીઓથી ટેકો મળે છે, અને હાલનું મેરમેરિઝમ તથા હિપ્નોટીઝમ, એ મંત્ર વિજ્ઞાનીજ પ્રતિભાઓ છે. મેરમેરિઝમથી મન ઉપર અને મનની શરીર ઉપર અસર થાય છે, એ વાત આપણે ધણીવાર પ્રત્યક્ષ અનુભવીએ છીએ, અને તેથીજ ધણીક દરદો અથવા દરદોનાં લક્ષણો એ મંત્ર વિજ્ઞાની દબાય છે.

માનસિક સંકલ્પોનાં મોઝાંઓ વનસ્પતિઓ, પશુઓ તથા મનુષ્ય સરખાં પ્રાણીઓ ઉપર પણ અથડાઈને તેમનાપર અસર કરતાં હોય એમ જણાય છે, જે વિષે અમે અગાઉ પણ એકવાર ધસારો કરેલો છે. એક વનસ્પતિ પણ આપણા સારા કે ધુરા વિચારને વશ વર્તે છે અને તે વનસ્પતિ વિષે આપણે જેવા સંકલ્પો દ્રઢ કરીએ છીએ તેવા સંકલ્પો પ્રમાણે તેના ઉપર અસર થાય છે.

એક બાળકના વિષે જેવા સંકલ્પો દ્રઢ કરીશું તેવા સંકલ્પો તેનામાં ઉગી નીકળશે. માત્ર દ્રષ્ટિથીજ આ બાળકો આપણા હૃદયનો ભેદ જાણી શકે છે. આપણો ચહેરોજ માત્ર તેના પ્રત્યેના આપણા વિચારો અથવા ભાવોનો આદર્શરૂપ થાય છે અને આપણા મુખના ભાવ ઉપરથીજ તે આપણી પ્રીતિ કે અપ્રીતિને સમજી શકે છે. આધાતની સાથેજ પ્રત્યાધાત થવો એ કુદરતી નિયમ છે. એ પ્રમાણે આપણે એક ન્હાનાં બચ્ચાં

તરફ નિત્ય પ્રીતિથી નિહાળે એટલે તે આપણા તરફ વળતું આવશે. એથી ઉલટું, એક બન્યાં તરફ ક્રોધ અને ખરાબ ભાવથી જુઓ એટલે તે આપણાથી દૂર જવા માંડશે. એક અચાનક અને બુદ્ધિહીન બાળકમાં પણ સામા માણસના ચહેરાનો અને તે ઉપરથી તેના હૃદયનો ભાવ વાંચી લેવાની-જાણી લેવાની કુદરતી શક્તિ છે, તો મોટા માણસમાં તે શક્તિ શા માટે વધારે વિકાસ પામેલી હોવી ન જોઈએ ?

માણસો વશીકરણની વાતો કરે છે અને વશીકરણની વિદ્યાને એક મેલી વિદ્યા તરીકે ગણી તેનાથી ડરતા કરે છે, પણ અમે કહીએ છીએ કે વશીકરણ એ એક સર્વોત્તમ વિદ્યા છે, અને જેનામાં સંપૂર્ણ શક્તિ હોય છે તેઓ તે વિદ્યા પ્રાપ્ત કરી શકે છે. ખરૂં છે કે, વશીકરણ વિદ્યાની બે બાજુ છે; એક સારી અને બીજી ખરાબ. શક્તિનો પ્રભાવ તો સરખોજ છે પણ તેનો ઉપયોગ બે રીતે થાય છે. જ્યારે કેટલાક પોતાની ઉત્તમ મનોભાવનાઓ અને ઉત્તમ સંકલ્પ બળ વડે માણસોમાં સુખદાયક મોર્નિંગ્સ ફેલાવે છે, ત્યારે કેટલાક પોતાના દુષ્ટ, મલિન સ્વાર્થ સંકલ્પોનાં મોર્નિંગ્સ ફેલાવે છે. દ્રઢ સંકલ્પ બળથી ફેંકાતાં આ બન્ને પ્રકરનાં મોર્નિંગ્સ લોકોમાં એક પ્રકારનું વશીકરણ કરે છે, અને તે તે પ્રકારના મોર્નિંગ્સમાં તણાનારાઓ તે તે પ્રકારના વશીકરણને વશ થઈ જાય છે. આજકાલ ધર્મ, સંસાર, અને રાજ્ય સંગંધી વિચારોમાં પરસ્પર વિરોધી મોર્નિંગ્સ એટલાં બધાં અથડાવા લાગેલાં છે કે તે મોર્નિંગ્સ ક્ષણિક ક્ષણિક અસર તળે બિચારાં મંદ ગતિવાળાં માણસો ધડીએ પલકે સામસામા મોર્નિંગ્સને ઉછાળે ચડી પોતાના ચાલતા રસ્તાની બહાર ખેંચાઈ જાય છે અને તેથી તેમના વિચારની કે વર્તનની જો કે એક સ્થિતિ નથી, તોપણ એ સંકલ્પ બળમાં જોડો આગળ વધે છે તેઓ પોતાની વશીકરણ વિદ્યા તરફ વધારે મોટા સમુદાયને ખેંચી શકે છે. દ્રષ્ટાંત તરીકે ધાર્મિક વિષયમાં થિયોસોફી, આર્યસમાજ, સનાતન ધર્મ મહામંડળ વગેરે સંસ્થાઓના મોર્નિંગ્સ બહુ પ્રબળ વેગથી ઉછળવા લાગ્યાં છે. સાંસારિક વિષયમાં સંસાર સુધારાએ પ્રાચીન સુધારણામાં પોતાના મોર્નિંગ્સ નાખવાં માંડ્યાં છે અને રાજકીય વિષયમાં નેશનલ કોન્ગ્રેસે પ્રબળ મોર્નિંગ્સના પ્રવાહો ચાલતા કરેલા છે.

આ દ્રષ્ટિથી જોતાં આ જગતમાં વિચારબળ, સંકલ્પબળ, અને વાણીનાં હજારો પ્રકારનાં મોર્નિંગ્સ ચાલતાં રહે છે. વૈષ્ણવો ધંધા તરફ દ્રષ્ટિ કરીએ છીએ તો ત્યાં પણ સંકેતો પ્રકારના માનસિક અને કાર્વનિક મોર્નિંગ્સ ઉછળી રહ્યાં છે ? બહુ અદ્ભુત પ્રકારની વશીકરણ વિદ્યા ચાલતી જોવામાં આવે છે ? અને જેમનાં સંકલ્પબળ અને વશીકરણ વિદ્યા મોટી છે તેઓએ હજારો ને લાખો માણસોને વશ કરેલાં છે, ઘેલાં, ગાંડાં બનાવેલાં છે. બલાબલા પાસ થયેલા ડાકતરો અપ્રસિદ્ધ ખૂણામાં પડી રહ્યા છે અને વશીકરણ વિદ્યાના બળથી મંત્રેલી ગોળીઓ અને જીદુદ્ધ દવાઓએ બિચારા લોકોના ઉપર જીદુની જળ પાથરી છે. વિલાયતની સનંદ અને સનંદવાળી ઉત્તમ વિદ્યા કરતાં પણ મંત્રેલી ગોળી ચડે છે ! એમાં ગોળીનો કશો ચમત્કાર નથી, દવામાં કશો દમ નથી, પણ એ ગોળી, એ દવા સંકલ્પ બળથી મંત્રેલી છે. આપ પ્રશ્ન કરશો કે શું એ ખરેખરી મંત્રેલી છે ? એમો હા પાડીએ છીએ. મંત્ર મેલા હો કે ચોખ્ખા હો, પણ તે મંત્રેલી છે તે વાત ખરી છે.

વશીકરણની આગળ કહેલી બે શાખાઓમાં એક ચોખ્ખી અને બીજી મેલી વિદ્યા છે. મેલી માતા કહેવાય છે તે આ મેલી વિદ્યા સમજવી પણ અહિં શ્રદ્ધા અથવા આ

સ્થાને યાદ કરે! જે મૂર્ખ, અજ્ઞાન અને હલકી જાતો પેલી મેલડી માતામાં શ્રદ્ધા રાખે છે તેમને તે મેલડી માતા પણ ફળદાયક થાય છે. જેઓ ઉત્તમ દેવીઓ, તથા દેવોની આસ્થા અને શ્રદ્ધા સાથે ઉપાસના કરે છે તેમને તેઓ પણ ફળદાતા થાય છે. શ્રદ્ધા અને આસ્થા અથવા મનની દ્રઢવૃત્તિ બંનેને ફળ આપે છે. ફળ તો ખરું, પણ જેવી જેવી ઉપાસના તેવું તેવું ફળ-ચોખ્ખું કે મેલું !

આ મંત્રેલી ગોળી કે દવાના વર્ણીકરણની વાતનો સાર એ છે કે, જાહેર ખબરો, હેન્ડબીલો, અને નાના પ્રકારની લાલચો, આશાઓ અને અતિશયોક્તિરૂપી વિચારનાં મોળાં જેમ વધારે ફેલાય છે તેમ તે મોળાંઓ ને આંદોલનોની અસર લોકોના મનપર વર્ણીકરણ વિદ્યા જેવી થઈ પડે છે; પ્રથમ નામ સ્મરણ થાય છે, પછી તેનું રટણ થાય છે, અને પછી તેનાપર શ્રદ્ધા-આસ્થા બંધાય છે, ‘આ મંત્રેલી જાદુઈ ચમત્કારિક ગોળી બહુ વખણાય છે.’ એવો વિચાર એકવાર મનમાં દબીબૂત થયો કે શ્રદ્ધા દદ થાય છે અને એવી શ્રદ્ધા કે આસ્થાથી લીધેલી ગોળી મેરમેરિઝમના જેવી કાંઈ અસર પણ કરે છે. આપે મેરમેરિઝમના પ્રયોગને જોયો હશેજ, અથવા સાંભળ્યો તો હશેજ. પ્રયોગ ચાલુ હોય ત્યાં સુધી તેની ઘણી સારી અસર માલમ પડે છે. જાહેરખબરની જાદુઈ ગોળીમાં પણ એવીજ જાદુઈ અસર હોય છે. આપણે આ ગોળીનાં વખાણ કરવાના નથી પણ એ ગોળીના જાદુગર, જતરી મંત્રીનાં વખાણ કરવાં ઘટે છે, કે જેણે પોતાના સંકલ્પબળ, વિચારબળ અને વર્ણીકરણ વિદ્યાથી લોકોને ઘેસાં કરેલા છે.

આ એક પ્રકારના વર્ણીકરણની અને શ્રદ્ધાની વાત કરી. બીજા પ્રકારનું વર્ણીકરણ ઉપચારક અને દરદીની વચમાં ચાલે છે. અહીં સામસામી બે શક્તિઓ કાંતો એક બીજાને આકર્ષણ કરી પાસે લાવે છે, કે કાંતો વિરૂદ્ધ બાળુમાં ખેંચે છે. આંહિ પણ વિચારબળ, સંકલ્પબળ અને ભાવનાબળના મોળાં ચાલતાં થાય છે. દ્રષ્ટાંતથી ઠીક સમજાશે. એક અજાણ્યો દરદી વૈદ્ય પાસે આવે છે. વૈદ્ય તરફ જેમ તેને વિશ્વાસ નથી તેમ અવિશ્વાસ પણ નથી. સંકલ્પ વિકલ્પ કરે છે, વૈદ્ય કવો હશે? દુગારો તો નહિ હોય! ખરાબ દવા આપીને મને ખરાબ તો નહિ કરે! કહે છે કે ફલાણુના પૈસા પડાવી લીધા!” આ દર્દીના સંકલ્પો, નવા દર્દીને દેખીને વૈદ્યરાજ શું વિચાર કરે છે! “ઠીક ખાજ આવ્યું. ધાપ મારીને બે ચાર રૂપિયા અગાઉથી લઈ લેવા એટલે કામ થયું; પાછળથી પૈસા આવે કે ન આવે. ખીસ્સામાં આવ્યું તે આપણું, કાલની કાને ખબર છે!” છતાંદિ વૈદ્યરાજના માનસિક સંકલ્પો છે. દરદીના દરદની પરીક્ષા થાઓ કે ન થાઓ, પોતાથી દરદ મટો કે ન મટો, દરદી જીવો કે મરે, પણ પૈસાનોજ જેનો સંકલ્પ છે, અને દરદી પ્રત્યેના પોતાના ધર્મનું તેને લાન પણ નથી, એવા આ લોભી અને દુષ્ટ ઉપચારકના સંકલ્પોનાં મોળાંજ દરદીનું અનિષ્ટ કરવાને બસ છે. અનિષ્ટનાંજ આંદોલનો? આ આંદોલનો દરદીપર અથડાય છે અને દરદી સ્વાભાવિક રીતેજ વૈદ્ય મહારાજથી ગભરાય છે. તેના સંકલ્પો તેને પોતાના ઉપચારક તરફ ખેંચી જવાને બદલે વિરૂદ્ધ ભાવનાઓ અનારથા ઉપજાવે છે અને ન્યાં પરસ્પર અનારથા છે ત્યાં યોગ્ય ઔષધ પણ અફળ જાય છે. ન્યાં વૈદ્યો અને દરદીઓ વચ્ચે આવેલા અશ્રદ્ધા ભરેલા સંબંધ બંધાય છે ત્યાં પરિણામ બંનેના ગેરલાભમાં આવે છે; દરદી ખરાબ થાય છે અને વૈદ્ય વગેવાય છે.

આ ઉપરથી પોતાના ધંધામાં પરિણામે સફળતા મેળવવાની ઇચ્છા રાખનારા વૈદ્યો અને ડાક્ટરોએ એવો સાર લેવાનો છે કે તેમણે પોતાના દર્દીઓનાં મન વશ કરવા માટે

પોતાના ધંધામાં દયા ઉપરાંત, નિષ્કપટપણું, નિર્લોભપણું, મમતા ઇત્યાદિ સદ્ગુણોનાજ આશ્રય લેવો જોઈએ. જેઓમાં એ સદ્ગુણો નથી તેઓ ગમે તેવા હુશિયાર અને કુશળ હશે તોપણ તેઓ ઉપચારક તરીકે કદિપણ નામના કરી શક્યા નથી. પરમ પૂજ્ય વિશ્વહિતૈષી, સ્વર્ગવાસી મહાત્મા વૈદરાજ ઝંકુભટ્ટજી જગતમાં જે અચળ કીર્તિ મેળવી ગયા તે ઉપલા ગુણોને લીધેજ. તેઓ દવા કરતાં પોતામાં રહેલા આ ઉત્તમ સદ્ગુણોની વીજળીક અસરથી દર-દીઓનાં દરદર વિશેષ મટાડતા હતા. તેમના આશ્રય નીચે જનારા દરદીઓનું અરધું દરદ તો તેમના મનોહર દર્શનથી, દર્દીઓ પ્રત્યેના ભાવથી, દયાથી અને નિર્લોભિપણથી દૂર રહેતું હતું. માટે વૈદ્યો અને ડાકતરોએ આ સદ્ગુણોને પોતાના ધંધાની ફતેહના સાધનભૂત કરી લેવા, અને નહિ તો બહેતર છે કે, તેમણે એ ધંધાનો અંગિકારજ કરવો નહિ. આ વિવેચન ઉપરથી દર્દીઓએ એવો સાર લેવાનો છે કે તેમણે કાંઈ સારા ઉપચારક વૈદ કે ડાકતરનો આશ્રય લઈ તેના ઉપરજ શ્રદ્ધા રાખવી. ધણા દર્દીઓ ઠામ ઠામ ભટક્યા કરે છે અને તેમની કાંઈ વૈદ કે ડાકતર ઉપર આસ્થા ચોટતી નથી અને તેથી કાંઈ વૈદ કે ડાકતર પોતાનો દર્દી ગણી તેનો હાથ પણ પકડતો નથી. ખરી વાત તો એ છે કે, જે જોના અધિકારી હોય છે તેનેજ તે શોધી લે છે. અગ્નિ લોકો વાયડા ઉપચારકો અને વાયડી જાહેર ખખરોના વાયાળપણામાં લલચાઈ જાય છે. કેમકે તેઓ તેમનાજ અધિકારી છે. તેમના પર એ વાયડા ઉપચારકો અને તેમની વાયડી દવાઓની અસર થાય છે. જે અસર પણ અલખત વાયડીજ હોય છે! સમજી અને શાળા લોકો પોતાના ઉપચારક તરીકે ઉત્તમ ગુણવાળા વૈદ કે ડાકતરનીજ પસંદગી કરી લે છે. તથાપિ ઘણી વખત પરસ્પર આવી પરીક્ષામાં જૂલ થાય છે તો તે જૂલનું કૃણ ઉભયપક્ષને ભોગવવું પડે છે. માટે જેમ બીજા ધંધામાં તેમ વૈદકના ધંધામાં પણ ઉપચારકો અને દરદીઓએ પરસ્પર પૂર્ણ પ્રીતિ, શ્રદ્ધા, નિર્લોભતા અને પૂર્ણ નિખાલસથી દિલથી વર્તવું જોઈએ.

શ્રદ્ધા અને આસ્થાના દાખલાઓ અમને પોતાને મળેલા હોવાથી આ વિષે બે બોલ લખવાનું યોગ્ય ધાર્યું છે. અમારા પર પૂર્ણ આસ્થા અને ભાવ રાખીને આવનારા દરદીઓને અમે એવાજ ભાવથી એકાદ સાધારણ પ્રકારની આપેલી દવાથી સારી અસર થયેલી જાણી છે, અને એથી ઉલટું, આસ્થા વિનાના અને અદ્રઢ મનના દરદીઓને સારી દવા આપ્યા છતાં, તેવાજ સંજોગો વચ્ચે, કશી અસર થયેલી જોવામાં આવી નથી. અમને એવા વિલક્ષણ પ્રસંગોમાં એવુંજ લાગી આવેલું છે કે, એ પરસ્પરની આસ્થા કે મનન ભાવનું પરિણામ છે. તમે તમારા વૈદ કે ડાકતર પાસે એવા સંપૂર્ણ ભાવ અને વિશ્વાસથી જાઓ અને દ્રઢ સંકલ્પ કરતા જાઓ કે એજ મારો વૈદ કે ડાકતર માંડે દરદ અવશ્ય મટાડશે. એવીજ રીતે વૈદ કે ડાકતરો પોતાની પાસે આવેલા પોતાના દરદીની પહેલેથી છેલ્લે સુધી પરીક્ષા કરતાં અને દવાની પડીકી કે શીશી ભરી આપતાં સુધીમાં એક દર્દી પ્રત્યે પોતાના મનોબળથી દ્રઢ સંકલ્પ કરવો કે આ દરદીને મારી આ દવાથી આરામ થવોજ જોઈએ અને થશેજ. ઉપચારકોએ પોતાને ઘેર જાંબને પણ પોતાના દરદીઓના નામની તેમને આરામ થવાની માળા જપવી જોઈએ, અર્થાત્ પોતાના મનની આમ ઉત્તમ ભાવનાઓને પોતાના દરદીઓ તરફ ફેંકવી જોઈએ. અલખત! પૈસાનીજ નિત્ય માળા જપનનાર ઉપચારકોને વાસ્તે આ શબ્દો નકામા છે ?

વૈ. કે. સ. ૧૯૦૪. પા. ૨૨૫

“ અદિસા પરમો ધર્મ: ”

## જૈન ધર્મ અને દેશી વૈદ્ય વિદ્યા.

( ખાસ કુંબધમાં મળનારી જૈન કોન્ફરન્સ માટે )

પૃથ્વી ઉપરના સર્વ ધર્મ સંપ્રદાયોમાં કર્મ અને જ્ઞાનમાર્ગના સૂક્ષ્મ નિયમોના વિચારમાં, નિર્ણયમાં અને પાલનમાં જે કોઈ ધર્મ સૌથી વધારે ઉડા ઉતર્યો હોય તો તે જૈન ધર્મ છે. જૂત દયા અને અહિંસાનું સર્વ ધર્મો પ્રતિપાદન કરે છે, અને પોતપોતાની સમજ પ્રમાણે ઓછું વધતું પાલન પણ કરે છે. જૈન ધર્મ એ વિષયમાં સૌથી વધારે આગળ વધેલો છે, અને જૂત દયા અને અહિંસાના ધણાજ આરીક નિયમો પાળવા પળાવવાનો એ ધર્મના આચાર્યોએ ચલ કર્યો છે. ધર્મનાં અંધારણો તરફ દ્રષ્ટિ કરતાં અને તેના હેતુઓ ઉડા ઉતરીને તપાસતાં એવું પણ માલમ પડે છે કે, લગભગ બધા ધર્મના અંધારણમાં વ્યવહારિક ઉત્તરિતું પણ ધર્મની સાથે સાથે સંગોપન કરેલું જણાય છે. હિંદુ ધર્મ અને જૈન ધર્મના અંધારણમાં આ હેતુ ડગલે ડગલે પ્રતીત થાય છે. ધર્મ અને વ્યવહાર સાથે સાથે ચાલતો હોય એમ માલમ પડે છે, અને તેથીજ ધર્મ અને સંસાર વ્યવહાર જુદાં પડી શકતાં નથી અને ભવિષ્યમાં પડી શકવાનાં નથી. હિંદુ ધર્મના દીર્ઘ દ્રષ્ટિવાળા સ્થાપનારા આચાર્યોએ સંસાર વ્યવહારની વાતોને ધર્મ કર્મના પેટામાં દાખલ કરી છે, અને એમ કરીને ધર્મના નિમિત્તે ધર્મના કેટલાક ઉપયોગી નિયમોનું શ્રદ્ધાથી પાલન થાય એવી તજવીજ કરી છે. વૈદક દ્રષ્ટિથી અથવા શરીર સંરક્ષણ ધર્મની દ્રષ્ટિથી જોતાં જૈન અને હિંદુ ધર્મના દરેક આચારમાં શારીરિક અને માનસિક ઉત્તરિતો પણ જાણે સાથે સાથેજ વિચાર થયેલો હોય એવું સ્પષ્ટ માલમ પડે છે અને જૈન ધર્મે તેમાં સૌથી આગળ પડતો ભાગ લીધો છે. ધર્મના આચારોમાં પવિત્રતા, જીવજંતુઓનું રક્ષણ અને માણસ જાતની શારીરિક ઉત્તરિતો હેતુ પ્રતીત થાય છે. તેનાં થોડાં દ્રષ્ટાંતો અત્રે આપવાં અપ્રસ્તુત નહિ ગણાય.

ઉડતા ચેપી રોગોના સંબંધમાં આધુનિક ડોક્ટરો હમણાં હમણાં ચોંક્યા છે અને જર્મ થિયરી ઉપર ઉતરી પડ્યા છે. પણ અમારા જૈન ધર્મના અને હિંદુ ધર્મના આચાર્યોએ પોતાના ધર્મ સંબંધી અંધારણમાં એ જર્મ થિયરી સંબંધી બહુ સૂક્ષ્મ વિચારો સેંકડો અને હજારો વર્ષ પહેલાંજ કરેલા છે. અને જંતુઓના અટકાવ માટે તેમણે બહુજ આરીક નિયમો પોતાના ધર્મના પાલનમાં દાખલ કરેલા છે. મલિન ધંધાવાળાઓનો અને મલિન વસ્તુઓનો સ્પર્શ થવાથી તેમના ખરાબ મલિન પરમાણુઓ ઉડીને આવે છે, અને એટલાજ માટે જ ઢેડ વગેરે મલિન ધંધો કરનારા લોકોનો કે મલિન જગાઓનો સ્પર્શ થાય તો સ્નાન કરીને દેહ શુદ્ધી કરવા આપણો ધર્મ આગ્રા કરે છે. અંધ અશ્રદ્ધા આવા આચારોની હાંસી કરે છે, પણ થોડું થયાં એ અંધ અશ્રદ્ધાના વિચારોનો ઓટ થવા લાગેલો છે.

અને આપણા હાલના આચાર્યો તથા ધર્મોપદેશકોનાં “પોથી માંહેનાં રીંગણાં” સરખા શુષ્ક ઉપદેશકોને ઠોકણે આધુનિક શારીરશાસ્ત્રના આચાર્યો (ડાક્ટરો)ના વિચારોની નવી પ્રજાપર અસર થવા લાગી છે. મરકી જેવા ઉડતા રોગોના સંબંધમાં આવનાર લોકોનો સ્પર્શ નહિ કરવા અને તેવા લોકોને ડિસઇન્ફેક્ટ એટલે શુદ્ધ કરવા ડાક્ટરો ફરમાવે છે અને એ ફરમાનને નવી પ્રજા માન આપે છે, પણ અંધ અશ્રદ્ધાવાળી નવી પ્રજાએ જાણવું જોઈએ કે જે પ્રાચીન આચારોની તેઓ હાંસી કરે છે તે આચારો સ્પર્શસ્પર્શ અને પવિત્રતાના એથી પણ અધિક બારીક નિયમો પાળવા તમને ફરમાવે છે, અને તે ફરમાનમાં શરીર સંરક્ષણનો જ મુખ્ય હેતુ રહેલો છે. મરણ પથારી આગળ ઘીનો દીવો કરવો, ગોમૂત્ર તથા છાલથી ભૂમિ પવિત્ર કરવી, સુગંધી દ્રવ્યો બાળવાં, મુઝકું બાળવામાં ઘીનો તેમજ સુખડ વગેરે સુગંધી દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કરવો, મરનારની પછવાડે નજીકના સંબંધીઓએ અમુક દિવસો સુધી સૂતક પાળવું એટલે બીજાઓથી અલગ રહેવું, સૂતકને અંતે ઘર લીપીને તથા વસ્ત્રો ધોઇને શુદ્ધ કરવાં, ઈત્યાદિ ધર્મોના આચારોમાં જતું વિચાર (જર્મ થીમરી) જ આગળ આવે છે. સૂતક એ એક પ્રકારનું સેત્રીગેશન છે અને સૂતક કાઢવું એ ડિસઇન્ફેક્શન જ છે, અને હાલના સેત્રીગેશન અને ડિસઇન્ફેક્શન કરતાં વધારે સખત છે, દીર્ઘ દ્રષ્ટિવાળું અને વધારે સાવચેતી ભરેલું છે. આપણું સૂતક વધારે સખત છતાં લોકો તે બાવથી પાળે છે અને સરકારનું સેત્રીગેશન સહેલું છતાં લોકો કંકળે છે, અને અહિં આપણા ધર્મશાસ્ત્રની ખુબીનું માપ થઇ શકે છે. પ્લેગવાળા ભાગની આસપાસમાં રહેનારા લોકોની અને પ્લેગવાળા સ્થળોના લોકોની શારીરિક પરીક્ષા કરવામાં આવે છે. અહિં જુઓ તો મરનારનાં છોટાં કુટુંબીઓ ત્રણ દિવસ સૂતક પાળે છે અને રોગીના તથા મરનારના નિકટ સંબંધમાં આવનારા નજીકના સંબંધી દશ દિવસનું સૂતક પાળે છે. મડદાને બાળવા માટે સ્મશાન સુધી જાય તેમને માટે સ્નાન ઠરાવ્યું છે. મડદાને ઉપાડનારો માણસ મરનારનો સંબંધી ન હોય તો પણ તે મુઝદાના સંપર્કમાં આવ્યો માટે તેમણે અમુક મુદતનું સૂતક-સેત્રીગેશન પાળવું એવું ઠરાવ્યું. આપણા આચારો આ પ્રમાણે ફરમાવે છે, તેને અંધ અશ્રદ્ધાવાળો વર્ગ શું કહે છે? આ બધા આચારો ખોટા વહેમના ભરેલા છે કે તેમાં કંઈ ઉંડો હેતુ છે? માત્ર મરકી જ નહિ પણ દરેક રોગ અને રોગીની પથારી ખરાબ જાતુઓને ફેલાવી આસપાસની હવાને બગાડે છે, અને તેથી આપણા ધર્મનો કાયદો સરકારના કાયદાની પેઠે માત્ર મરકીને માટે જ નહિ પણ દરેક પ્રકારના મૃત્યુ પાછળ સેત્રીગેશન-સૂતક અને ડિસઇન્ફેક્શન (સ્નાન) નો વધારે સખત કાયદો પાળવાનું ફરમાવે છે અને લોકો તે કાયદાને પૂર્ણ શ્રદ્ધાથી માન આપી પાળે છે. ઉચ્ચિષ્ટ, વાસી અને બગડેલું અન્નપાન નહિ ખાવાને આપણાં શાસ્ત્રો આપણને ફરમાવે છે. એ પણ જર્મ થિયરી જ છે. દીર્ઘ દ્રષ્ટિવાળા શાસ્ત્રકારોએ આવી સૂક્ષ્મ વાતોનો વિચાર કરીને માણસ જાતની સુખાકારી અને શરીર સંપત્તિને હાનિ પહોંચે એવાં સર્વ કાર્યો પર અંકુશ મૂકી તે કાર્યોને ધર્મની ક્રિયામાં ગોઠવી દીધાં છે. મુઝદાને ફેંકી દેવાથી તે જડ વસ્તુને કશી ઈર્ષા થતી નથી, પણ તેને બાળવામાં ધર્મ અને દાટવામાં કે ફેંકી દેવામાં અધર્મ માનવાનો હેતુ ઘણો સારો છે. જુદા જુદા રોગોથી કષ્ટ થયેલાં માણસનાં મુઝદાંઓ આસપાસની હવાને બગાડે છે અને તેના ચેપી જાતુઓ પ્રસાર પામીને રોગને ઉત્પન્ન કરે છે. આવા વિચાર-



રથી આપણા વિદ્વાનોએ મુઠદાંઓને ચોકસ વિધીથી ખાળવાની આજ્ઞા કરેલી છે, જે ક્રિયાને અંત્યેષ્ટિ ક્રિયા કહે છે. શબને ખાળવાના પદાર્થોમાં સુગંધી પદાર્થો વાપરવાની શાસ્ત્રોએ સૂચના કરી છે, તેનો પણ એજ હેતુ છે. આચારોને નહિ પાળવાનું પ્રાયશ્ચિત લખેલું છે, કેમકે તે આચારો નહિ પાળવાથી ન પાળનારનેજ હાનિ થાય છે એમ નહિ પણ ખીજાઓને પણ હાનિ થાય છે. અંત્યેષ્ટિ કર્મમાં હવાને શુદ્ધિ કરવાનો હેતુ છે અને જે લોકો આ હેતુ નહિ સમજવાને લીધે અંત્યેષ્ટિ કર્મ યથાવિધિ કરતા નથી તેઓ હવાને બગાડવાની પાપરૂપ પ્રવૃત્તિ કરે છે. અંત્યેષ્ટિ કર્મથી એ બિગાડનું નિવારણ થાય છે, પરંતુ દેશકાળનું ચક્ર ફરવાથી જેવી રીતે દરેક આચાર હવે નામ માત્ર રહ્યો છે, તેવી રીતે આ અગ્નિસંસ્કાર કર્મ પણ નામનો થાય છે. શબની ત્યતામાં સુગંધી દ્રવ્યો તથા ઘી પુષ્કળ હોમવાને બદલે હવે માત્ર પાશેર ઘીથી અંત્યેષ્ટિની સમાપ્તિ થાય છે, અને ધણુજ શોક સાથે કહેવું પડે છે કે જે ઘી હવાની શુદ્ધિ માટે અંત્યેષ્ટિ કર્મમાં હોમવાનું હતું તે ઘી આ કળીયુગના બ્રાહ્મણોએ અને બ્રાહ્મણોને પગલે ચાલવા વાળા ખીજા લોકોએ મરનારની પાછળ મિષ્ટાન્ન ઉઠાવવામાં વાપરવા માંડ્યું છે ! મરનારની પાછળ ગૃહશુદ્ધિ, દેહશુદ્ધિ અને છેવટ વાયુની શુદ્ધિ કરવાની આ સર્વ ક્રિયાઓમાં જંતુઓનાં હુમલાથી શરીરનું રક્ષણ કરવાનો છે, છતાં આ સર્વ શ્રેષ્ઠ આચારો ઢીલા પડ્યા છે, અને સર્વત્ર દુષ્ટ જંતુઓ, દુષ્ટ હવા, દુષ્ટ રોગો, અપવિત્રતા, બ્રજતા, ખુલુક્ષિતા અને અનાચારની વૃદ્ધિ થાય એવી હાનિકારક લૌકિક રૂઢીઓએ હુમલો કરેલો છે.

અહિંસા ધર્મમાં અને તેના નિયમોના પાલનમાં અન્ય પ્રાણીઓ અને સૂક્ષ્મ જીવ જંતુઓના રક્ષણનો જેટલો મુદ્દો સમાયેલો છે, તેટલોજ મુદ્દો માણસ જાતના પોતાના રક્ષણનો પણ તેમાં સચવાયેલો જોવામાં આવે છે. જંતુઓની વૃદ્ધિ નાના પ્રકારના રોગોના કારણભૂત થાય છે, એ વાત આધુનિક વૈદ્ય વિદ્યાના વિદ્વાનોએ પણ સિદ્ધ કરેલી છે. માણસના પોતાના આહાર વિહારમાં અને આચારોમાં એ જંતુઓ જેમ ઓછા ઉત્પન્ન થાય તેમ માણસ જાતના શરીરનું વિશેષ રક્ષણ થાય એ વાત એ ઉપરથી અનાયાસે સિદ્ધ થાય છે. હિંદુ ધર્મના આચાર્યોએ અને ખાસ કરીને જૈન ધર્મના આચાર્યોએ આ મુદ્દો લક્ષમાં રાખેલો છે.

અહિં મારે કહેવું જોઈએ કે જૈન ધર્મના આચાર્યોએ પોતાના ધર્મ કર્મના નિયમોના બંધારણમાં અહિંસાના રક્ષણ સાથે વૈદ્યક વિષયોને ધણીજ પુષ્ટિ આપેલી છે. અત્રે થોડાંજ દ્રષ્ટાંતો આ વાતની ખાતરી માટે બસ થશે.

આ વિશ્વમાં અને વાતાવરણમાં અસંખ્ય જીવોની હયાતી છે અને નાના પ્રકારનાં કારણોને લઈને એ સંખ્યામાં જોત જોતામાં અસાધારણ વૃદ્ધિ થાય છે. જંતુના શોધમાં ઉતરી પડેલા આધુનિક વિદ્વાનો કહે છે કે ગણ્યા ગાંઠ્યા જંતુઓ થોડીજ મિનિટમાં ફરોડો જંતુઓને પેદા કરે છે. આપણા જૈન ધર્મના આચાર્યોએ જાણે તે વખતે હાલના ડાક્ટરોની પેઠે જર્મથિયરીનો વિચાર અને અભ્યાસ કરેલો હોય એવી રીતે તેઓ પણ જંતુઓની વૃદ્ધિની એવીજ ગણતરી કરેલ છે. તેમણે જંતુઓના મુખ્ય બે વર્ગ પડોલા છે.

અચેત અને સચેત. જૈન ધર્મના સાધુઓ અને સાધ્વીઓને માટે મને ધણું માન છે અને ઔષધોપચારની આખતમાં હું તેમને હમેશાં યથાશક્તિ મદદ કરતો રહેલો છું, તેથી જૈન સાધુઓના સંબંધમાં વિશેષ આવેલો હોવાને લીધે તેમના આચારો વિષે મને કાંઈ માહિતી મળેલી છે. તે ઉપરથી હું કહી શકું છું કે તેમના કેટલાક નિયમો અને આચારોનું મૂળ શારીરિક સદાચારના પાલનમાં રહેલું છે. જંતુ વિનાનું એક પણ સ્થળ ખાલી નથી, પણ શુષ્ક પદાર્થો સાથે રહેલા જંતુઓ અચેત છે અને લીલી વસ્તુઓ સાથે સંબંધ રાખનારા જંતુઓ સચેત છે. સચેત જંતુઓ શરીરમાં પ્રવેશ કરીને ઘણી વખત ભારે ખરાબી કરે છે અને તેમાંના કેટલાક જંતુઓ શરીરમાં ગયા પછી પણ જીવતા રહી પોતાની અસંખ્ય ઓલાદને ત્યાં જન્મ આપે છે. આવાંજ કાંઈ કારણોને લીધે જૈન ધર્મમાં પાણીને અચેત કરવા માટે ઉકાળવાની આગ કરેલી છે. વૈદ્યકશાસ્ત્ર પણ ઉકાળેલાં પાણીની બલામથક કરે છે. પાણી પડ્યું પડ્યું સચેત થાય તે ન થવા દેવા માટે પાણીમાં ચૂનો નાખી મૂકવાનો રિવાજ છે. પાણી ઉકાળવાથી અથવા તેમાં ચૂનો નાખવાથી પાણીની અંદરના જંતુઓ નાશ પામે છે. આવી રીતે પાણીનું શોધન કરીને તે પાણી પીવા તથા ન્હાવા ધોવાના કામમાં લેવાના નિયમમાં ખરો તાત્પર્ય શું છે તે સમજી શકવું મુશ્કેલ નથી. ચૂનો એ એક જખંડે ડિસઇન્ફેક્શન છે અને જૈનો આ મુદ્દા ઉપર તેનો ઉપયોગ કરે છે. જે વસ્તુઓને ખટાણુ ચડે છે તે વસ્તુઓમાં જીવ પડી જાય છે. વૈદ્યક શાસ્ત્ર બહુ અચાણું તથા બહુ શાક ખાવાની ( અજાક મૂક ) મના કરે છે અને એજ હેતુથી જૈનાચાર અમુક ચીજોનું અમુક રીતે કરેલા અચાણુંનો સ્વીકાર કરી ખાકીનાં બીજાં બધાં ખાટાં અચાણુંનો નિષેધ કરે છે. રાંધેલો ખોરાક અમુક મુદત પછી રૂપાંતર થવા માંડે છે અને અમુક મુદતે તેમાં વિકાર અને જીવની ઉત્પત્તિ થાય છે, તેથી ચોક્કસ મુદત ઉપરાંત રાખી મુકેલા વાસી ખોરાકનો જૈન આચાર અનાદર કરે છે, તેમાં વૈદ્યક નિયમની પ્રતીતિ થાય છે. ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે વૈદ્યકશાસ્ત્ર બહુ શાક ખાવાની મના કરે છે, અને એજ નિયમને અનુસરી જૈન ધર્મમાં શાકના ખોરાક ઉપર બહુ અંકુશ મૂકવામાં આવેલો છે. ચોમાસામાં શાકનો વિશેષ નિષેધ કરેલો છે, તેનું કારણ ખુદ્દલું છે, તે એ કે ચોમાસામાં જંતુઓની ઉત્પત્તિ ઘણી થાય છે અને લીલી વનસ્પતિ અને પત્ર શાકોમાં તે જંતુઓની એક જખરી ઓલાદ પેદા થતી હોવી જોઈએ. જૈન ધર્મે રાત્રી ભોજનનો નિષેધ કરેલો છે. દિવસની સૂકી હવામાં મોટો ફેરફાર થઈ હવાનું અને હવાના જંતુઓનું વિશેષ કરીને વાતાવરણમાં આવાગમન થાય છે. રાત્રે હવાની શાંતિ થાય છે અને શાંત હવામાં જંતુઓ પૃથ્વીની સપાટીની નજીકમાં આવે એવો સંભવ છે અને રાત્રે ભોજન થાય તો એ જંતુઓ ખાનપાનની વસ્તુઓને દૂષિત કરે એવા હેતુથી રાત્રી ભોજનનો નિષેધ કરેલો જણાય છે. આ બધા નિયમોમાંથી તાત્પર્ય એ નીકળે છે કે કોઈપણ પ્રકારે બહારના જંતુઓને શરીરના સંબંધમાં નહિ આવવા દેવા. બીજા શબ્દોમાં બોલીએ તો ખાનપાનના પદાર્થોની એવી તજવીજ રાખવી કે તેમાં જંતુઓ પેદા થાય નહિ અને પેદા થાય તો એ પદાર્થો ખાવાના ઉપયોગમાં લેવા નહિ. સુસ્ત જૈનો સવારનો રાંધેલો ખોરાક સાંજે ખાતા નથી. જે ધર્મના આચાર્યોએ આવા નિયમો બાંધેલા છે તે ધર્મને ધન્યવાદ ધરે છે.

હું મારા લાંબા અનુભવથી કહી શકું છું કે માણસ જાતનાં ધણાંક દેહો જન્મીએની સાથે સંબંધ રાખે છે અને તે જન્મીએ જેમ બહારથી લાગુ પડે છે તેમ શરીરની અંદર પણ ઉત્પન્ન થાય છે. અજીર્ણ, મંદાગ્નિ અને પાચનક્રિયાના વિકારોથી પકવાશયમાં સડો થાય છે, અને એ સડામાંથી જન્મીએની ઉત્પત્તિ થાય છે. તથા દુષ્ટ અન્ન રસ સાથે તે લોહીમાં મળે છે. પણ યાદ રાખવું જોઈએ કે આ અજીર્ણ, મંદાગ્નિ અને પાચનક્રિયાના વિકારોને ઉત્પન્ન કરનાર ઉપર કહેલાં સચેત પાણી, શાક તરકારી અને વાસી અન્નપાન દ્વારા શરીરમાં દાખલ થયેલા જન્મીએજ છે, અને જૈનધર્મના નિયમોનું જે રહસ્ય સમજી શકાય તો, એ બધી ખરાબીઓ ઉપર અંકુશ મૂકી આપણને નિરોગી રહેવાને સૂચવે છે.

વનસ્પતિ કરતાં માંસાહારમાં જન્મીએ જલદી પેદા થાય છે, અને જેમ બહારની હવામાં વનસ્પતિ અને શાક તરકારી કરતાં માંસ વહેંચું સડવા માંડે છે તેમ ખોરાક રૂપે તેમ ઔષધ રૂપે પેટમાં ગયેલા માંસ અને ખીજો પ્રાણીજન્ય ખોરાક (Animal food) પણ વહેંચો સડે છે. માંસાહારથી લોહી જેટલું દુષિત થાય છે તેટલું વનસ્પતિના આહારથી થતું નથી. અને આ વાત આપણે વનસ્પતિનો આહાર કરવાવાળા વેળાંટરીયન લોકોની સાક્ષીથીજ નહિ પણ માંસાહારી લોકોમાં વસનારા વિદ્વાન ડાક્ટરોની સાક્ષીથી પણ સિદ્ધ થઈ છે.

માંસાહારનો નિષેધ કરવામાં શાસ્ત્રકારોનો શું આશય છે તે તપાસવો જોઈએ. શાસ્ત્રનાં પોથી માંહેના રીંગણાં અને શબ્દ પ્રમાણને યુદ્ધિવાદનો આ જમાનો ન્યારે માન આપવાને ના પાડે છે ત્યારે ધર્મના આચાર્યોએ હવે પોતાના ધર્મના સિદ્ધાંતોનું અને નિયમોનું ન્યાય (Logic) અને શાસ્ત્ર (Science) ના રીતે પ્રતિપાદન કરવાને તૈયાર થવું જોઈએ. માંસાહારમાં હિંસા થાય છે એ વાત આપણા હિંદુ હૃદયને તો દીવા જેવી દેખીતી લાગે છે, પણ જેઓ તેમાં હિંસા નહિ માને તેમને વારંવાર માંસાહારના નિષેધની ખીજ પણ દલીલો છે. આ દલીલો કપોળ કલ્પિત નથી, પણ રસાયનશાસ્ત્રની કસોટીએ ચડી વિદ્વાન મંડળમાં પસાર થઈ છે. ખીજ દલીલ એથી પણ વિશેષ અગત્યની અને વધારે ખ્યાન ખેંચે એવી છે. આપણા ઘરડાઓની જીની કહેવતોમાંની એક કહેવત સાદી છતાં તે ગંભીર અર્થ વાળી છે. “આહાર તેવો ઝોડકાર” આનો અર્થ “જેવા રવાદનો આહાર કરીએ તેવો ઝોડકાર આવે” એટલેજ નથી. આ કહેવત એથી પણ વધારે ઉડા અર્થનો બોધ કરે છે, અને તે એ છે કે, “જેવી પ્રકૃતિનો અને જેવા ગુણનો આહાર કરીએ તેવી પ્રકૃતિ તથા યુદ્ધિ ધડાય છે.” આ વાત સત્ય છે. વૈષ્ણ વિદ્યાના ખરેખરા વિદ્વાન વૈદો અને ડાક્ટરોનું લક્ષ કેવળ શારીરિક ઉન્નતિ તરફજ નહિ હોવું જોઈએ. માનસિક વૃત્તિઓને પવિત્ર નહિ કરનારી શારીરિક ઉન્નતિ કેવળ નિષ્ફળ છે, અને આત્મિક ઉન્નતિ અથવા આધ્યાત્મિક સુખ પ્રાપ્તિને માટે ખીલકુલ નકારી છે. માંસાહાર અથવા એવાજ ખીજ પોષણના પદાર્થોથી શરીર વધારવું એવો વૈષ્ણ વિદ્યાનો તાત્પર્ય નથી, પણ નિર્દોષ, નિર્મળ અને સાત્વિક આહારથી શરીરની, મનની અને આત્માની ઉન્નતિ કરવી એજ શરીર શાસ્ત્રકારોનો ઉડો ઉડો હેતુ હોવો જોઈએ. અને જેઓ એ લક્ષમાં રાખતા નથી તેઓ માણસ જાતને ઉન્નતિના શિખર ઉપર લઈ જનારા નથી, પણ અધોગતિના ખાડામાં ઉતારનારા માણસ જાતના કંટા શત્રુ છે, એવું કહેવામાં કાંઈ

પણ અતિયોગ થતો હોય એવું હું માનતો નથી. માંસાહાર શરીરને પુષ્ટ બનાવે છે, અને બીજાં પણ ઘણાંક દ્રવ્યો શરીરને પુષ્ટ કરવાને માટે ઉપયોગી ગણાતાં હશે, પણ તે આહાર બુદ્ધિમાં વિકાર કરવા વાળો છે, અથવા વનસ્પતિના આહારને મુકાબલે વધારે નિષિદ્ધ છે એવું વિદ્વાન મંડળોમાં પણ સિદ્ધ થયું છે ને થતું જાય છે. અને માંસાહારી મુલકોમાં પણ વેજટેરીયન લોકોની સંખ્યા લાખો લેખે વધવા માંડી છે. ખોરાક પ્રમાણેજ પ્રકૃતિ બંધાય છે. તેનાં પુરાવામાં આપણે એક બાજુએ નિર્દોષ અને પવિત્ર આહાર કરનાર જૈનસાધુઓને મૂકો, બીજી બાજુ માંસાહાર નહિ કરનારા પણ સર્વ સ્વાદનો અતિયોગ કરનારા હિંદુઓને મૂકો, અને ત્રીજી બાજુએ માંસાહારી અન્ય વર્ણોને મૂકો અને પછી તપાસ કરો કે ખાનપાનના પ્રભાવથી, દરેક વર્ગની ચોક્કસ વ્યક્તિઓના અપવાદ સિવાય, એ ત્રણે કલાસ ઉત્તરોત્તર સાત્ત્વિક, રાજસી અને તામસી પ્રકૃતિની પ્રતિમા રૂપ છે કે નહિ? સાત્ત્વિક અને સાદો આહાર કરવા વાળા જૈન સાધુઓમાં બહુધા સાત્ત્વિક પ્રકૃતિનાં વિશેષ પરમાણુઓ હોય છે. સાત્ત્વિક તેમજ રાજસી આહાર કરવા વાળા બીજાં હિંદુ લોકોમાં બહુધા રાજસી પ્રકૃતિનાં પરમાણુઓ વિશેષ માલમ પડશે, અને દારૂ તથા માંસાહાર ઉપર જીવનારી હલકી જાતોમાં વિશેષ કરીને તામસી પ્રકૃતિનાં પરમાણુઓ જોવામાં આવે છે. આ પ્રમાણે માંસાહારની વિરૂદ્ધ અહિંસા તથા દયાની સ્વાભાવિક લાગણીઓ ઉપરાંત શારીરિક, માનસિક તથા આત્મિક ઉન્નતિની આડે આવનારી ઉપરની બે દલીલો તરફ હું તમારું ખાસ ધ્યાન ખેંચું છું.

આ પ્રમાણે માંસનો આહાર સર્વથા નિષિદ્ધ હશે છે, તો ઔષધ પ્રયોગોમાં પણ એજ કારણને માટે પ્રાણીજન્ય પદાર્થો જેમાં આવતા હોય એવાં ઔષધો કરતાં વનસ્પતિ-માંથીજ બનતાં ઔષધો વિશેષ હિતકારક સિદ્ધ થાય છે. ઔષધ પ્રયોગોમાં પણ પ્રાણીજન્ય ઔષધો કરતાં વનસ્પતિ જન્ય ઔષધો ઓછાં જંતુ ઉત્પાદક છે, અથવા બીજી રીતે બોલીએ તો, પહેલાં કરતાં બીજી જાતનાં એટલે વનસ્પતિના ઔષધો વધારે વખત સુધી શુદ્ધ અને સારાં રહી શકે છે.

જૈન ધર્માનુયાયી લોકો આ બધી વાતોને જ્યારે જીવ-દયા અથવા અહિંસાની દ્રષ્ટિથી જુએ છે ત્યારે વૈદ્યકશાસ્ત્ર શરીર સંરક્ષણ અથવા શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિની દ્રષ્ટિથી અવલોકે છે.

જૈનધર્મ જંતુ ઘિયરીમાં બહુ ઉંડો ઉતર્યો છે, અને માંસાહાર અથવા જેમાં હિંસા કરવી પડે છે એવાં ઔષધોના ઉપયોગની સામે હિંદુ ધર્મના લોકોનો મોટો ભાગ લાગણી ધરાવે છે. યુરોપ અને અમેરિકા ખંડમાં પણ વેજટેરીયન લોકોની સંખ્યા વધતી જાય છે, એટલુંજ નહિ પણ ત્યાં એક એવો પણ વર્ગ હયાતીમાં આવતો જાય છે કે જે કોડ-લીવર જેવાં પ્રાણીજન્ય ઔષધોની સામે પોતાનો અજીજનો જાહેર કરી તેનો ત્યાગ કરતો જાય છે, પણ અફસોસની વાત એ છે કે આપણા દેશમાં એથી ઉલટીજ સ્થિતિ જોવામાં આવે છે અને કોડલીવર જેવી બાધકારક દવાઓનો વપરાશ ઉજટો વધતો જાય છે. હું વિજ્ઞાયતી દવાની વિરૂદ્ધ નથી. વિજ્ઞાયતી દવાઓ નહિ વાપરવાનો કે નહિ પીવાનો

મિથ્યા આગ્રહ રાખવાને હું કહેતો નથી, પણ જે વિલાયતી દવાઓ પરિણામે આપણી યુદ્ધિને બ્રષ્ટ કરવા વાળી છે, તથા ધર્મની હાનિ કરવા વાળી છે તેવી દવાઓના વપરાશને જેમ અને તેમ ઓછું ઉત્તેજન આપવું જોઈએ. મને આ પ્રસંગે જણાવતાં આનંદ થાય છે કે જૈનધર્મે આવી વસ્તુઓના વપરાશ સામે ધણે સારો અંકુશ મુકેલો છે. ખાનપાન અને ઔષધોનો આ બેદ જૈનધર્મના આચાર્યો, સાધુઓ, સાધ્વીઓ, અને ધર્મ શ્રદ્ધાળુ જૈનો જેટલો સમજે છે તથા સાચવે છે તેટલો હિંદુ ધર્મની કોમમાં ઉંચા ગણાતા બ્રાહ્મણો પણ સાચવતા નથી. હિંદુ વૈદ્યક ધર્મશાસ્ત્રનું જૈનોથી વિશેષ રક્ષણ થયું છે.

અહિં એવો પણ એક પ્રશ્ન સહજ ઉત્પન્ન થશે કે હિંદુ વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં પણ પક્ષીઓનો પણ ઔષધ તરીકે ઉપયોગ કરવાનું લખેલું છે. અને તેથી હિંદુ વૈદ્યકશાસ્ત્ર અંગ્રેજી વૈદ્યક કરતાં કયાં ઓછું નિષિદ્ધ છે? અલખત, ખરી વાત છે કે, પ્રાચીન ગ્રંથોમાં પણ પક્ષીઓનાં અંગોનો દવાઓના કામમાં ઉપયોગ કરવાનું ફરમાવેલું છે, અને પ્રાચીનકાળમાં તેનો ઉપયોગ પણ થતો હતો, પણ બૌદ્ધ અને જૈનના પ્રબળથી એવા હિંસાતેજક ઉપચારોનો પ્રચલિત ઉપચારોમાંથી બહિષ્કાર થયો છે અને હિંદુ હૃદય એવું તો દ્યાર્દ અને સુકોમળ થયું છે કે ઔષધના ઉપયોગ માટે પણ એક નિરપરાધી પણ કે પક્ષીનો વધ કરવા કે કરાવવાના નામથી કંપે છે.

હું લગભગ વીશ વર્ષ થયાં વૈદ્યકનો ધંધો કરું છું અને કાઠિયાવાડ, ગુજરાત તથા મુંબઈના પ્રસિદ્ધ વૈદ્યોની ઔષધ પ્રતિપાદકોથી હું પૂર્ણ વાકેફ છું; તે ઉપરથી આ છલાકામાં એવો એક પણ હિંદુ વૈદ્ય નથી કે જેની ઔષધ ક્રિયામાં પણ પક્ષીની હિંસા કરવામાં આવે એવો એક પણ પદાર્થ ઔષધ તરીકે વપરાતો હોય. ટુંકામાં જે ઔષધોની ખનાવટમાં પણ પક્ષીની હિંસા કરવી કરાવવી પડે એવાં તમામ ઔષધો હાલના વૈદ્યકના ધંધામાંથી સેંકડો વર્ષ થયાં બાતલ થયાં છે, જેનો અર્થ એટલોજ છે કે હાલનું દેશી વૈદ્યક અહિંસા ધર્મ પ્રતિપાદક છે, અને તેથી અહિંસા ધર્મપ્રતિપાદક જૈન ધર્મોનુયાયીને દેશી વૈદ્ય અને દેશી ઔષધો અભિષ્ટ અને આદરણીય જ છે.

હવે કેટલાક વિલાયતી દવાઓ અને વીલાયતી ખોરાકો (Foods) જે જૈન ધર્મના નિયમો પ્રમાણે ધર્મને બાધ કરતા છે અને શરીર સંરક્ષણના ઉત્કૃષ્ટ નિયમો પ્રમાણે આરોગ્યતાને પરિણામે પણ હાનિ કરતા છે, એટલે યુદ્ધિમાં વિકાર કરવાવાળા છે તે વિલાયતી દવાઓ તથા ખોરાકનાં વનસ્પતિ જન્ય પ્રતિનિધિ ઔષધો દેશી વૈદ્યકમાંથી મળી શકે કે નહિ? આવો પ્રશ્ન સહજ ઉત્પન્ન થાય, અને મેં હમણાંજ એક જૈનઅંધુ તરફથી સાંભળ્યું કે મુંબઈમાં મળનારી જૈન કૌન્ફરન્સે આ પ્રશ્ન ઉપાડી લીધો છે અને ખેશક જૈન ધર્મી લોકોને હાથેજ આ અગત્યના સવાલનો નિર્ણય થવો નિર્મિત છે.

વિલાયતી દવાઓમાં કોડલીવર ઓઇલ, એક્સટ્રેક્ટ ઓફ ચીકન, બોર્મીલ, પેપસીન, અનેક પ્રકારના દારૂ અને મેલીન્સ કુડ વગેરે ખોરાકો આપણા હિંદુ કુટુંબમાં પણ સાધારણ વપરાશની વસ્તુ થઈ પડી છે. આવી દવાઓ વાપરવી એ એક તરફથી હિંસાને ઉત્તેજન આપવા જેવું અને બીજી તરફથી આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે

તેમાંની કેટલીક પ્રાણી જન્મ દવાઓ વનસ્પતિ જન્મ ઔષધો કરતાં ગુણુ ધર્મમાં વિશેષ નિષિદ્ધ છે. અને મેલીન્સપુડ વગેરે લાંબે કાળે બગડવાનો અને સચીત થવાનો સંભવ છે. આંહી દવાઓનાં પ્રતિનિધિ ઔષધો આપણા દેશી વૈદ્યક ઉપચારો અને દેશી વનસ્પતિના અખુટ ભંડારમાંથી મેળવી શકાય તેમ છે. આ સંબંધી વિચાર કરવાને પુરતો વખત મળી શક્યો નથી, તોપણ બે ચાર પ્રતિનિધિ ઔષધો જૈન કોન્ફરન્સની ૩૫૩ મેં રજુ કરેલાં છે, અને આ સંબંધી વિશેષ વિચાર અને વિશેષ અજમાયશ કરીને આવતી જૈન કોન્ફરન્સ પાસે આ અને બીજાં પ્રતિનિધિ ઔષધોને હું વધારે સારા આકારમાં મૂકવાને શક્તિમાન થઈશ. પણ તે પહેલાં મારા પ્રયોગોનું જેમ જેમ પરિણામ આવતું જશે તેમ તેમ તે પરિણામને અહિંસા ધર્મ પ્રતિપાલક જૈન ભાઈઓ તેમજ સમસ્ત ધર્મ શ્રદ્ધાળુ હિંદુ ક્રામોની ગણુ માટે મારા લોકપ્રીય “વૈષ્ણવપત્ર” માસિકમાં પ્રસિદ્ધ કરતો રહીશ.

છવટે મારે કહેવું જોઈએ કે, જૈન કોન્ફરન્સે આ એક ધણોજ અગત્યનો અને આખા દેશના લાભનો સવાલ હાથમાં ધર્યો છે અને આ સવાલને અગત્યતા અને ઉત્તેજન અપાશે તો, મને આશા છે કે દેશી વનસ્પતિઓ અને દેશી ઉપચારોનાં અખુટ ભંડારમાંથી વિદ્વાન વૈદ્યો તમામ વિલાયતી દવાઓનાં પ્રતિનિધિ ૩૫ ઔષધો તૈયાર કરી શકશે. જો આ યોજના અમલમાં આવશે તો તેમાંથી બે મોટા લાભ થશે. એક લાભ એ કે, ધર્મનું રક્ષણ થશે અને બીજો એટલોજ અગત્યનો લાભ એ થાય કે દેશના દ્રવ્યનું રક્ષણ થાય. જૈનકોમ ધર્મગ્રહી છે, જીવદયા ધર્મ પ્રતિપાલક છે, ધનાદય છે, વળી વ્યાપાર કુશળ છે, તેથી તે કોમ ધારે તો ઉપર લખ્યા બંને હેતુ સહેલથી સાધ્ય કરી દેશને પણ મ્હોટો લાભ કરી શકે.

તથાસ્તુ.

વૈ. ક. સને ૧૯૦૩ જીન ૫. ૧૩૭



## હિંદુ લોકોના જમણવારો અને આરોગ્યતા

હિંદુ લોકોમાં કેટલાક રિવાજો અને આચારો દાખલ થતી વખતે શરીર સંરક્ષણ અને આરોગ્યતાના સવાલોના મુખ્ય વિચાર કરેલો હોય એમ સ્પષ્ટ જણાઈ આવે છે. પવિત્રતા એ આરોગ્યતાનો મુખ્ય પાયો છે અને હિંદુ લોકોના આચારોમાં પવિત્રતાને મુખ્યતા આપેલી છે અને જેકે કેટલાક કેળવાયેલા હિંદુ જુવાનો કેટલાક આચારોમાં બ્હેમ અને મૂર્ખતાનો આરોપ આપી તેની હાંસી કરતા હોય એમ માલમ પડે છે. તોપણ વિદ્યા અને શોધના વધારા સાથે જ્યારે આધુનિક વિદ્યાનો પવિત્રતાના એના એજ નિયમો શરીર સંરક્ષણ અને આરોગ્યતાનો ઉઘાડો હેતુ દર્શાવીને આગળ વધતા જાય છે ત્યારેજ પોતાના પૂર્વજોએ ધડેલા આચારો તરફ તેમની શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થતી જાય છે. જમતી વખત સ્નાન કરવું, કપડાં બદલવાં, અમોઢીયાં એટલે જમવાનાં ખાસ વસ્ત્રો ભૂદાં રાખવાં, એક બીજાનો સ્પર્શ કર્યા વિના અલગ અલગ ભાણાં માંડીને જમવું, જમવાની જગા છાણુ માટીથી પવિત્ર કરવી, ઉચ્છીષ્ટ એટલે બીજાનું એકું ખાવું નહિ, બીજાનું પીધેલું પાણી પીવું નહિ, બોજનના આરંભમાં પહેલાં નાના ગ્રાસો (કાળીયા) ઘી ભેળવેલા ચોખાના લેવા, પુષ્કળ કોગળા કરીને મુખની શુદ્ધિ કરવી, જંગલ જતી વખત પાણી લેતી વખત માટીનો ઉપયોગ કરવો અને હાથ પગ પણ વારંવાર માટી વડે ધોવા, તેમજ પુષ્કળ કોગળા કરવા, જનજૂ જઈ આવીને શરીર શુદ્ધિ અર્થે સ્નાન કરવું, મરી ગયેલાની પાછળ તેના નજીકના સંબંધીઓએ સૂતક (Saggrigation) પાળવું, હજમત કરાવીને બીજાનો સ્પર્શ નહિ કરતાં સ્નાન કરવું, હજમતનાં હથિયારો ધોવાવાની શુદ્ધિ કરવાં, પાણી માટે હજમતો પ્યાલો નહિ વાપરતાં પોતાનો પ્યાલો લેવો, વગેરે નાના નાના આચારોમાં પણ આરોગ્યતાનો જ મુખ્ય હેતુ સમાયેલો છે. દેહ શુદ્ધિ Disinfection અને આ સૌમ્ય (Saggrigation) ની હિંદુ આચારોમાં ક્ષણે ક્ષણે અને પ્રસંગે પ્રસંગે આરા કરેલી છે અને તેને હાલના નવા સુધરેલાઓ “હાઈજન” અને “નોનસેન્સ” બોલીને નિંદી કાઢે છે, પરંતુ મરફી જેવા પ્રસંગોમાં એજ નિયમોને સરકાર બીજી રૂપમાં પળાવે છે અને કેળવાયેલા લોકો તેમાં પોતાનું હિત સમજીને પાળે છે. અમે-આ ઠેકાણે એટલુંજ કહેવા માગીએ છીએ કે, હાલના ડાકટરોએ સેઝીગેશન અને ડીસઇન્ફેક્શનના નિયમો હમણાંજ શોધી કાઢેલા છે, પણ અમારા નવા સુધરેલા જુવાનો બાણીને આશ્ચર્ય પામશે કે આપણા પૂર્વજોએ તો એ નિયમો પ્રાચિન કાળથી જ શોધી કાઢ્યા છે; એટલુંજ નહિ પણ સરકાર મરફીના નિમિત્તેજ એ નિયમો પળાવે છે ત્યારે અમારા પૂર્વજોએ તો મૃત્યુના દરેક કેસમાં એ નિયમો સૂતકના રૂપમાં ધર્મની આરા તરીકે પાળવાનું ફરમાવેલું છે. પ્રાચિન આર્યોએ શરીર સંરક્ષણ અને આરોગ્યતા માટે કેટલી બધી સાવચેતી રાખેલી છે અને કેવા કેવા આરિક નિયમો પાળેલા છે, તે ઉપર જણાવેલા આચારો ઉપરથી સમજ શકાય છે.

આ પ્રમાણે હિંદુ રિવાજો અને આચારોમાં સર્વત્ર પવિત્રતા અને આરોગ્યતાના જ

ઉત્કૃષ્ટ હેતુનું સંજોપન થયેલું દ્રાષ્ટએ પડે છે. પણ કાળાંતરે કેટલાક એવા તો બ્રહ્મ વિવાળે દાખલ થઈ ગયા છે અને પ્રાચિન આચારો ઉપર એવાં તો પડ ફરી વળેલાં છે કે હિંદુ આચારોનું ખરૂં મહત્વ ઠંકાર્ધ ગયું છે, અને ઉલટી બ્રહ્મતા વધી છે. અમે આ બ્રહ્મતા અને ખરાબીમાં હિંદુ લોકોની હાલની જમણવારોને પહેલા નંબરે આગળ ધરીશું. હિંદુ લોકોની તમામ પવિત્રતા અને આરોગ્યતાનો હાલના જમણવારોએ ડાટ વાળી દીધો છે અને પવિત્રતા તથા આરોગ્યતાને ઠેકાણે હામહામ અપવિત્રતા, બ્રહ્મતા, અને આરોગ્યતાનો સડો દાખલ થઈ ગયો છે! આ જમણવારોથી આરોગ્યતાના તમામ નિયમો તૂટી ગયા છે. સ્થળ સંકોચને લીધે અમે આ વિષયપર વિસ્તારપૂર્વક વિવેચન કરી શકતા તથા પણ જમણવારોની હાલની પદ્ધતિ, તેમાં વપરાતી ચીજો, રસોઈ અને રસોયા લોકોની મલિનતા, હામ વાસણોની દુર્દશા, રસોઈ કરવાનાં અને જમવાનાં સ્થળોની બ્રહ્મતા, પીરસવાની કઢંગી રીતભાત, ખાવાની હલકી રીત અને મલિન પદાર્થોનો સંપર્ક આ સર્વ બનાવો નિહાળતાં હિંદુ લોકોની જમણવારો તરફ કયા પવિત્ર અને વિવેકી સહૃદય માણસને ત્રાસ નથી છૂટે તો! અમે આ વાત નીચ વર્ણના હિંદુ લોકોની કરતા નથી. નીચ વર્ણના હિંદુ લોકોમાં બ્રહ્મતા જોવામાં આવે એમાં કાંઈ આશ્ચર્ય નથી, પણ અમે ઉચ વર્ણના હિંદુ લોકોની અને ઉત્તમમાં ઉત્તમ બ્રાહ્મણ વર્ણની વાત કરીએ છીએ કે બ્રાહ્મણોના પવિત્ર પૂર્વજો મિતાહારી હતા, શુદ્ધચારી હતા, સાત્ત્વિક ભોજન (હવિષ્યાન્ન) કરનારા હતા, બહુ પાકીનો નિષેદ કરનારા હતા, ગોમય ધત્ત્યાદિ પવિત્રતા કરનારા પદાર્થો વડે ભૂમિનું શોધન કરીને સુગંધી પદાર્થો વડે સુવાસિત કરીને એક બીજાને સ્પર્શ કર્યો વિના ઘણીજ પવિત્રતાથી ભોજન કરનારા હતા, તે પવિત્ર બ્રાહ્મણોના હાલના વારસો કેવી હાલ હવાલ હાલતમાં જમે છે? અમને તે જોઈને ત્રાસ છૂટે છે! બ્રાહ્મણ વર્ગની આવી અધમતા પર અમને અત્રપાત થાય છે! બ્રાહ્મણ નેમજ બીજા ઉચ વર્ણના હિંદુ લોકોની અધમ થઈ ગયેલી વૃત્તિનું અને તેમના બ્રહ્મચારનું ખરૂં ચિત્ર જોવું હોય તો અમદાવાદ જેવા શહેરની પોળોમાં જમતી નાતોનાં તમાસો જોઈ લેવો! આદિત્ય વગેરે જય બ્રાહ્મણોની અધમતાનું ખરેખર ચિત્ર તેમની નાત જમણવારોનાં દર્શન કરવાથી તમારી દ્રષ્ટિ આગળ ખડું થશે? લોકો બોલે છે કે, નાત ગંગાનો પ્રવાહ છે. તેનાં દર્શન કરવાથી પણ પાવન થવાય છે. આ કહેવત શી રીતે જન્મ પામી હશે તે અમે સમજી શકતા નથી. હાલની નાતોનાં દર્શન કરવાથી તો પવિત્ર અંતઃકરણ ઉલટું ખિન્ન થાય છે અને તિરસ્કાર છૂટે છે. હાલની નાત જમણવારોમાં પવિત્રતા એવી કોઈ વસ્તુજ નજરે પડતી નથી. રસોઈની સામગ્રીથી માંડીને છેક જમી લીધા સુધીનો સર્વ કારભાર આપણને અપવિત્રતા, બ્રહ્મતા, હલકાર્ધ, અને અનારોગ્યતાની જ જન્મભૂમિ માલમ પડશે! મિતાહાર, સાત્ત્વિક આહાર, અને પવિત્રતા એ ત્રણ બાબતોનું તો હિંદુ લોકોના આચારમાં મીઠું વળી ગયું છે. જે સદાચારો શારીરિક, માનસિક અને આત્મિક ઉન્નતિના સાધનભૂત મનાયા છે, તે સદાચારો હિંદુ લોકોના હાલના સંસારમાંથી છેક નાપુદ થયા છે, અને હિંદુ લોકો આ ત્રણ પ્રકારની ઉન્નતિમાં પાછળ પડેલા છે તેનું આજ મુખ્ય કારણ છે. બ્રાહ્મણો અને આર્યોની કિર્તિ આ ત્રણ સદાચારો વડેજ હતી. બીજા પ્રજાઓ ઉન્નતિમાં આવતી જાય છે તે પણ એવાજ સદાચારોના પાલનથી



આવતી હોય એમ સમજાય એમ છે. પારસી લોકોને અને અંગ્રેજ લોકોને યવન ગણીને આપણે હિંદુ લોકો પવિત્રપણુનો દાવો કરીને તેમનાથી દૂર ખસીએ છીએ. પણ એ લોકોનાં ઉંચાં કુટુંબો ખાનપાન અને પોશાક સંબંધી પવિત્રતા અને ચોખ્ખાઇના નિયમો પાળે છે તેવા નિયમો હિંદુ લોકોના બ્રાહ્મણો પણ પાળતા નથી, એવું અમારે દિલગીરી સાથે કહેવું પડે છે. હિંદુ લોકોએ પોતાના હિંદુપણુની શીશીયારી કરવામાંજ સંબળી શક્યા છે એમ અમારે અત્રે દિલગીરી સાથે કહેવું પડે છે. પોતાને મહા પવિત્ર ઋષિ જેવો ગણુવાનો દાવો કરનારો એક બ્રાહ્મણ ત્રણ વખત સ્નાન કરશે, શરીરે રાખ ચોળશે, ધાબળા અથવા રેશમી અમોઢીયાં ધારણ કરશે, અને રસ્તે ચાલતાં અન્ય વર્ણુનો સ્પર્શ થઈ જશે તો અલગાઈ જવાશે, એવા ડોળમાં દૂર દૂર ભાગતો ચાલશે; પણ એ ઋષિરાજનાં ખીમ્ આચરણો અને ગુણો જોયા હોય તો જમણુવારની રંગભૂમિ ઉપર જાઓ. પોળો અને શેરીઓમાં જ્યાં ખાળકુવાનાં અપવિત્ર ગંદાં પાણી ફરી વળેલાં હોય, જ્યાં નાનાં નાનાં ખાળકોએ અને શેરીનાં કૂતરાં બિલાડાંએ ગંદકી કરેલી હોય, અને જ્યાં ઘર ઘરનાં જમણુની ગંદકી બહેકી રહેલી હોય, એવાં પવિત્ર (!) સ્થળોએ હાલના બ્રાહ્મણોની રંગભૂમિ છે ? અને ત્યાં તેઓ કેવા રંગ ઉડાવે છે ! આ પવિત્ર ભૂમિપર પત્રાળીઓ પાથરી દે છે અને ખાસાં રેશમી અમોઢીયાં પહેરીને એક પવિત્ર ભૂમિપર પલાંડી વાળીને બેસી જાય છે. આ ઋષિરાજ સ્નાન કરે તો એનાજ બાપના સમ ! જ્યાં રંગભૂમિનો ઉપર વર્ણુઓ તેવો મહિમા હોય ત્યાં સ્નાનની જરૂર હોયજ નહિ ! અને કદિ સ્નાન કર્યું હોય તો પણ રંગભૂમિ તેને ખાસાં ચોખ્ખા ચણક બનાવી દે છે ! પ્રાચિન બ્રાહ્મણોના ભોજન વખતની પુષ્પમાળાઓ અને અગરબત્તિ આદિ સુગંધી દ્રવ્યોને બદલે હાલના ગુજરાતી બ્રાહ્મણોની આ રંગ ભૂમિપર ખાળકૂવા, જમણુ, કુંડીઓ અને શેરીના ગંદા પદાર્થોની ખુશબો ચારે તરફ ઉડી રહેલી હોય છે. આ હાલના બ્રાહ્મણોની અને તેમના જમણુવારોની પવિત્રતા ! હવે ભોજન સામગ્રીનો વિચાર કરીએ. બહુધા મોટી નાતોમાં અને ઘણે ઠેકાણે નાના પાકમાં પણ રસોઇની વસ્તુઓ (લોટ, દાળ, ચોખા, ઘી, ગોળ, શાક વગેરે) તપાસીને સારામાં સારી અને તે તાજી લેવી એવી કડાકૂટ કરવાનું હિંદુ લોકોએ હવે છોડી દીધું છે અને જે તે ખાવું એમાંજ કૃત્યાકૃત્યપણું તેમણે માની લીધું છે ! લોટ સડેલા ધઉનો હો, કે કાંકરા વાળો હો, ગોળમાં હીકરાં, માટી મળેલાં હો, કે મરી ગયેલા મંકોડા બળી ગયા હો, ચોખામાં ચૂનો હો, કે માટી હો, શાક સડેલાં હો, કે જેમાં જીવડાં બાઝેલાં હો, રાંધવાનાં ઠામ કટાઇ ગયેલાં હો કે આગલી રસોઇનું સડેલું અન્ન ચોટેલું હો, પાણી ડોળું હો, કચરાવાળું હો, કે સંકોડાના હાથવતી ડબોળાઇને બ્રષ્ઠ થયું હો, ગમે તેમ થયું હો, પણ જમણુવારની રંગભૂમિ પર કશે ભેદ કે વિચાર કરવાની હિંદુભાઇઓને જરૂર રહીજ નથી ! પત્રાળીમાં સર્વ સામગ્રી આવી પહોંચે, એટલે અકરાંતીયા થઇને ખાવું એજ આ રંગભૂમિ પર તેમનું પરાક્રમ છે. હિત અને અહિત ખાનપાનનો વિચાર તો આપણા બાપદાદા કરતા હતા, એટલે હવે આપણે એ માથાફાડ કરવાની જરૂર નથી ! દાળ તથા શાકમાં મરચાં તો ચુંદડી જેવો રંગ ન જામે ત્યાં સુધી પત્રાળીની શોભા ગણાય નહિ અને ત્યાં સુધી હાલના હિંદુભાઇઓને ભોજનમાં લેજત પણ આવતી નથી ! જમણુવારની બધી શોભા મરચાં, આમલી અને તેલથી ખીલી

નીકળે છે ! ઘીને સાટે ધમ અને લાકડસાધ લાડુમાં ખાંડના ફાકડા હોય તેની ફિકર નહિ ! અમારા સાત્વિક આર્યોની હાલની હિંદુ પ્રજાનું આ પ્રિય ભોજન ! પછી તેમને સાત્વિક કહો કે તામસી કહો, અમારે ખાવા સાથે કામ છે ! અહો ! ક્યાં મિતાહારી<sup>૧</sup> અને હિતાહારી<sup>૨</sup> આર્યો અને ક્યાં તેમના વારસાનું યુલુક્ષિતપણું !

ધનવંતરીને કોષએ પ્રશ્ન કર્યો હતો કે જગતમાં નિરાગી કોને કહેવો. જેના ઉત્તરમાં ધનવંતરીએ કહ્યું કે:—

### હિતભુક્, મિતભુક્, અશાકભુક્.

અર્થ—હિતકારક ખાવા વાળો, માફકસર ખાવા વાળો, અને શાક નહિ ખાવા વાળો, એને રોગ થાય નહિ.

**હિતભુક્**—<sup>૩</sup>પ્રાચીન આર્યો હિતભુક્ એટલે હિતકારક ખોરાક ખાવા વાળા હતા. તેઓ ખાવાના પદાર્થોના ગુણદોષ જોતા હતા, અને જે પદાર્થો યુક્તિને અને ઈન્દ્રિયોને બ્રષ્ટ કરે, તમોગુણની વૃદ્ધિ કરે, અને નાના પ્રકારના વિકારોને પેદા કરે એવા પદાર્થોથી હમેશાં વેગળા રહેતા હતા. વળી **મિતભુક્**—એટલે માપી માપીને માફકસર ખાવું અને **અશાકભુક્**—શાક ન ખાવું. પણ અમારી જમણુવારની રંગભૂમિ પર પાથરેલી પત્રાળીઓ શાકથી ખીલી રહેલી હોય છે. “હિતભુક્”ની તો મા મુઘ ! જીભને સાફ લાગે તે હિત ! જીભ બળે, લોહી તપે, વીર્ય તવાધ જાય, અને છો પાયમાલી થાય પણ સ્વાદ વગર ન ચાલે ! થોડું ખવાય તો ખોટ જાય, વાદે વધુ ખવાય અને પછી ખીજે દહાડે ભભેને લોટીયા ભરાય ! પણ ખાવું શું ? હિંદુભાષાઓમાં હવે હીર તો રહ્યું નથી, તોપણ જમણુવારની રંગભૂમિ તો ગાજતી ને વાજતી ! કેમકે હિંદુ લોકોના પેટ ભરા પાદરી બુદ્ધિવાએ એવું ઠરાવીને દસાવી દીધું છે કે જમવું અને જમાડવું એજ આપણો ધર્મ ! પેટ બાળીને પૈસો બચાવવો અને માખાપના કારજ પછવાડે વાપરવો. તેમાં બ્રહ્મ ભોજન પ્રથમ ! અથવા વરધોડાની વાહ વાહ બોલાવવી ! ઘરડાં માખાપને જીવતાં પૂરું ખાવા પણ ન આપવું, અને તેના મરણ પછવાડે મલકાતાં મલકાતાં નાતો જમાડી મોટા બનવું એ અમારો એક ધર્મ ! દીકરો ભણવાની ચોપડી માટે રોષ મરે તો પણ ખીસામાં ! પૈસો નીકળે નહિ. અને દીકરીને પેટપૂર રોટલો પણ મળે નહિ, પણ એજ દીકરા દીકરીના વરધોડામાં સેંકડો રૂપિયા ઉઘાવી નાત જાતમાં વાહ વાહ લેવી એ અમારો બીજો ધર્મ ? ઉમર તથા સ્વભાવનાં કળેડાં થાય, તેમનો સંસાર ભલે ખાટો ઝેર થાય, દીકરો ભલે ઉંડા ભમરીયામાં પડે અને દીકરી ભલે દુઃખ દરીયામાં પડે, અમારે નાત જાતમાં મોટાં કુળ જોષ મોટાધ મેળવવાની જરૂર છે ! આ અમારી સાંસારિક સફળતા ! અને છોકરાં અભણ, મૂર્ખ ભલે હો, પૂરા પોપણુ વિના તેઓ કાચાં ને કાચાં કરમાધ જાઓ, પણ અમારે તેમના વિવાહમાં વાહ વાહ લેવી અને વરધોડા તથા જમણુવારની મોજ ઉઘાવવી. આવી રીતે અમારે દરેક પ્રસંગે જમવું અને જમાડવું એ તો અમારો આપદાદાનો ધંધો થયો; છેવટ કાંઈ

૧ માફકસર—થોડું ખાનારા, ૨ હિતકારક પદાર્થો ખાવા વાળા.

૩ હિત અને અહિત પદાર્થો કોને કહેવા અને તે વર્ગમાં ક્યા ક્યા પદાર્થોને ગણવા તેનું શાસ્ત્રાધારથી વર્ણન અમારા તરફથી પ્રસિદ્ધ થયેલ “ધરવૈદ” નામના ગ્રંથમાં વિસ્તાર સાથે કરેલું છે.

નહિ તો હુખા લાકડસાઇ ! ખાંડના ફાકડા અને શાકના ફુચા ખવરાવીને પશુ નાત જમણુ તો દેવુંજ જોઇએ નહિ તો આપદાદાની આખરૂં ઓછી થાય ! ધન્વંતરી જેવો મહાત્મા પ્રાણુચાર્ય કહે છે કે શાક ન ખાય તે નિરોગી રહે અને બહુ શાક ખાય તે રોગી થાય. પશુ અમારે તે શીખામણુ જોઇતી નથી ! અમારા ગુજરાતી હિંદુભાઇઓ જમણુવારમાં શાકને તો મુખ્યતા આપે છે. લાહુ પાશેરનો એક ખવાય તો ભલે પશુ બે ચાર શાકનો શેર ભાર પેટમાં જાય તોજ અમારી હોજરી તૃપ્ત થાય અને એટલા શાક સાથે બધાં મળીને એકાદ રૂ. ભાર મરચાં અને એકાદ બે રૂ. ભાર મીઠું પશુ પેટમાં જવું જોઇએ. એક વીર્યને બાળે અને બીજું વીર્યને ગાળે તો ભલે બાળે ને ગાળે પશુ અમારા સ્વાદ પાસે ધન્વંતરીનું પાંડિત્ય કામ આવે તેમ નથી !

આ પ્રમાણે ધન્વંતરીનો “હિતભુક્” “મિતભુક્” અને “અશાકભુક્” નો ઉપ-દેશ અમારી હિંદુ ભોજનશાળામાંથી બાતલ થયો છે અને તેને ઠેકાણે “અહિતભુક્” “અમિતભુક્” અને બહુ “શાકભુક્” નો સિદ્ધાંત સર્વત્ર દાખલ થયો છે. અંગ્રેજો અણુ-ધડ છે કે ઝાઝું શાક ખાતા નથી ! તેમને ખાતાં આવડતું નથી ! ખરેખર ખાતાં ગુજરાતી લોકોને આવડે છે અને તેમાં પશુ સુરતી લાલાઓને બહુ સાઈ ખાતાં આવડે છે અને તેથીજ સુરતમાં માઇકાંગલાં જેવી મૂર્તિઓ નજરે પડે છે ! નાણુકાંઈ એ હાલના જમા-નાની ફેશન છે તો શરીર નાણુકલાં અને નાલ્લાં થાય એવી ફેશન પશુ કાં નહિ જોઇએ ? અંગ્રેજ અને બીજા લોકો શરીરે અને યુદ્ધિએ ચડીયાતા છે, તોપશુ કાંઈ તેઓ હિંદુ જેમ પવિત્ર જાત છે ? ફુનિયાં બ્રહ્મ થતી જાય છે ભાઈ, ગમે તેમ થાઓ, દેશ જાઓ, ઘર જાઓ, શરીર જાઓ અને યુદ્ધિ પશુ જાઓ, પશુ કાંઈ આપણા આપદાદાના આચાર અને રિવાજ છોડાય અને છોડીએ તો પછી હિંદુ શાના ? આ મિથ્યાભિમાન છૂટવાનું નથી અને હવે જવાનું કાંઈ બાકી રહ્યું નથી ! દેશ અને દેશની સર્વ સંપત્તિ તો ગમ્મ છે, અને જે શરીર સંપત્તિ થોડી રહી છે તે પશુ હવે જવા બેઠી છે. કેમકે દેશમાં હોલત નહિ હોવાને લીધે આપણા હિંદુ લોકો ઉંચા પ્રકારનું ખાનપાન કરી શકતા નથી અને જ્ઞાન અને યુદ્ધિની સરસાઇને ઠેકાણે જમણુવારો અને વરધોડાનો ઉન્માદ વધતો જાય છે. ખીરસાં ખાલી હોવાથી એ ઉન્માદ બહુ અનર્થનું મૂળ થઇ પડેલ છે અને દેશમાં તામશી ખોરાકની ખરાબી બહુજ વધતી જાય છે. વૈ. સને ૧૯૦૨, અંક ૪.

## દરદોના સંબંધમાં દરદીઓની જવાબદારી

લોકોના દરદો તાકોદે નથી મટી શકતાં તેને માટે ઉપચારકો કરતાં દરદીઓ વધારે દોષપાત્ર હોય છે. ઉપચારકો અને દરદીઓ તરફની આ ખામીઓ, અજ્ઞાનતા અને બે-દરકારી દૂર થાય તો કેટલાંક અસાધ્ય દરદો સાધ્ય સ્થિતિમાં આવી શકે છે અને વિજંબથી

મટી શકે તેવાં દરદો તાકાદે મટી શકે છે. ઉપચારકો એટલે વૈદ્યો, ડાકતરો અને હકીમોના અગ્નિનથી, બેદરકારીથી અને સ્વાર્થથી કેટલીક ખરાબી થાય છે તે વિષે હવે પછીના અંકોમાં અમો વિસ્તારથી લખીશું. અત્રે દરદીઓ અને દરદીઓની સારવાર કરનારા સગા સંબંધીઓની ભૂલો અને ખામીઓ બતાવીએ છીએ, જેથી ભવિષ્યમાં તેઓ તેને સૂચના તથા સલાહ તરીકે લક્ષમાં રાખી તે પ્રમાણે વર્તીશો તો ઘણા લાભ થવાનો સંભવ છે. દરદીઓના આપણે બે વર્ગ પાડીએ. સ્વતંત્ર અને પરતંત્ર.

૧ સ્વતંત્ર દરદીઓ એટલે જેઓ પોતાના ઉપચારને માટે પોતેજ જોખમદાર છે તે. આવા દરદીઓમાં ઉમર લાયક, જેની અક્ષલ ઠેકાણે છે એવી અને જેઓ પોતાની યુદ્ધિથી દવા કરાવવામાં સ્વતંત્ર છે, એવા દરદીઓનો સમાવેશ થાય છે. ૨ પરતંત્ર દરદીઓ એટલે જેઓ બાળક છે, દરદ વધી જવાને લીધે જેમનું મગજ તથા યુદ્ધિ કામ કરી શકતાં નથી, જેઓ ખાટલાવશ હોવાથી બીજાના ઉપર આધાર રાખે છે અને જેઓ છેક વૃદ્ધ છે તે. પહેલા વર્ગના દરદીઓ પોતાના ઉપચાર તથા ખાનપાનને માટે પોતે જવાબદાર છે અને બીજા વર્ગના દરદીઓના ઉપચાર તથા ખાનપાનની તજવીજને માટે તેની આસપાસ ચાકરી કરનારાઓ જવાબદાર છે.

દરદીઓના ઉપચાર કરવાની જવાબદારીમાં ઘણીએક બાબતોનો સમાવેશ કરી શકાય છે. પ્રથમ તો યોગ્ય ઉપચારક એટલે વૈદ્ય કે દાકતરની પસંદગી કરવામાં ભૂલ નહિ થવી જોઈએ. વૈદ્ય કે દાકતર નિર્લોભી, દયાળુ, અને કાળજી વાળો હોવો જોઈએ. એક હુંશિયાર પણ લોભી, નિર્દય અને બેદરકાર ઉપચારક કરતાં સાધારણ અનુભવ અને અક્ષલનો નિર્લોભી, દયાળુ અને કાળજી વાળો ઉપચારક વધારે પસંદ કરવા લાયક છે. પહેલા પ્રકારના ઉપચારકો લોકો પાસેથી પૈસા વધારે કઢાવે છે, અને તેના બદલામાં બે-કાળજીથી કામ કરે છે. પરિણામ એ આવે છે કે જે દરદીઓ તેનું મોં ભરે છે તેનું કામ સારી રીતે થાય છે અને બીજાઓ પરતાઇને પાછા વળે છે. એથી ઉલટું જેઓ નિર્લોભી અને દયાળુ હોય છે તેઓ પૈસા કરતાં ગરીબ લોકોનું કામ વધારે ધ્યાન દઇને કરે છે અને અંતઃકરણી દયા તથા ઉમગીલાઈ જેવું કામ થાય છે તેવું પૈસાથી થતું નથી. લોભી તથા નિર્દય ઉપચારકોને હાથે કેટલી ખરાબી થાય છે તે “ઉપચારકોની જવાબદારી” ના વિષયમાં બતાવવામાં આવશે. દરદીઓએ પહેલી કાળજી એ રાખવી કે તેનો ઉપચાર કરનાર વૈદ્ય અથવા ડાકતર નિર્લોભી અને દયાળુ હોય છે કે નહિ. આથી વધારે અગત્યની ચેતવણી જે પ્રથમ રહેવી જોઈતી હતી તે હવે કહેવામાં આવે છે. તે ચેતવણી સદા સર્વદા દરદીઓના સગાં સંબંધીઓએ લક્ષમાં રાખવા જેવી છે. પેટ ભરવાની ખાતર કેટલાક મોટી મોટી દવાઓનો ડોળ રાખી ફર્યા કરે છે અને ભોળા લોકોને પોતાની વાકાળગીમાં ફસાવી પૈસા કઢાવે છે, એટલુંજ નહિ પણ તેઓને વૈદ્યક વિષયનું કાંઇપણ શાસ્ત્રોક્ત જ્ઞાન નહિ હોવાને લીધે તેમજ પૈસા પેદા કરવાના લોભને લીધે દવાથી દરદો વધારી દરદીઓને ભયમાં નાંખે છે, અને પછી વધારે પૈસા કઢાવી રાત લઈ ભાગી જાય છે. અસંખ્ય દરદીઓના પૈસા આવી રીતે ખરાબ થયા છે અને અનેક દરદીઓના શરીરને જોખમ થયેલું છે. આ વિષયમાં લોકોની ભૂલ એ થાય છે કે કવચિત્ કોઈ બાવા, ફકીર કે ભેભાડુ વૈદ્ય હકીમ

કે ડાકતરની દવાથી કે પછી દૈવચોગથી કોઈ દરદીનું દરદ મટે છે અને તેનો યથા અના-  
માસે તે લેભાગુને મળી જાય છે તો તેમાંથી અજ્ઞાન લોકો કાગનો વાધ કરી મૂકી પેલા  
લેભાગુનાં ચારે તરફ વખાણુ કરે છે, અને પડોશીઓને તેની દવા કરવાની સલાહ આપવા  
મંડી જાય છે. આપણા લોકોમાં આવા અવિચારી સલાહ આપનારા ઘણાં હોય છે, અને  
એ લોકોની સલાહ પર વજન આપનારા લોકો તેમની સલાહને કાન દે એ સ્વાભાવિક છે.  
આ વિષયમાં અમારી સલાહ એટલીજ છે કે આવી વાતો પર બીલકુલ વજન નહિ મૂકતાં  
ઉપચાર કરવાનો જે રસ્તો છે તેજ લેવો એટલે પોતાના ગામ કે શહેરમાં ઉપર લખેલ  
ગુણવાળો સારો શાસ્ત્રોક્ત રીતે શીખેલો અનુભવી વૈદ્ય કે ડાકતર હોય તેનીજ દવા કરવી  
અને દરદ મટે કે ન મટે તોપણ એવાજ ઉપચારકોને આખર સુધી વળગી રહેવું, જેથી  
જોખમ કરતાં લાભ વિશેષ થવાનો સંભવ છે. “ઉંટ વૈદ્યને હાથે બચવું તેના કરતાં  
વિદ્વાન વૈદ્યને હાથે મરવું વધારે સારું.” આવી લોકોમાં ચાલતી કહેવત ધણીજ ઉંડી  
સમજણથી અને અર્થથી ભરેલી છે, માટે તે કહેવતને કદી પણ ભુલવી નહિ જોઈએ.

સારા વૈદ્ય કે ડાકતરનો આશ્રય લીધા પછી બીજી અગત્યની વાત એ ધ્યાનમાં રાખ-  
વાની છે કે, દવા તથા ખાનપાનની બાબતમાં વૈદ્ય જે સલાહ આપે તેને બરાબર અમ-  
લમાં મૂકવી. દરદીઓ ઉપચારકની સલાહ પ્રમાણે ચાલતા નથી અને તેથી તેમનાં દરદો  
મટતાં નથી અથવા લાંબું ચાલે છે અને પછી કંટાળીને વૈદ્યનો દોષ કાઢી દવા મૂકી દે  
છે; પરંતુ એવા અદ્રઢ અને અસ્થિર મનના દરદીઓ ત્યાં ત્યાં જાય છે અને ભટકે છે  
ત્યાં સર્વ ઠેકાણે તેમની એજ સ્થિતિ થાય છે અને આખરે દરદ વધીને અસાધ્ય થાય  
છે. આવા અસંખ્ય દરદીઓનો અમને અનુભવ મળેલો છે. કેટલાક દરદોમાં પથ્ય એટલે  
પરહેણ અરધી દવાનું કામ કરે છે અને કેટલાંક દરદોમાં તો પથ્ય એજ દવા છે.  
કેટલાક દરદ એવાં છે કે, પરહેણ વિના દવા ખાવાથી દરદો દબાય છે ખરાં પણ મૂળમાંથી  
મટી શકતાં નથી. આવાં દરદોને મૂળમાંથી કાઢવા માટે ખાનપાનમાં મોટા ફેરફાર કરી  
નાંખવાની જરૂર પડે છે. વૈદ્યો અને ડાકતરોની જવાબદારીના વિષયમાં વિસ્તારી લખવામાં  
આવશે તે પ્રમાણે ઉપચાર કરવામાં ઉપચારકોનું લક્ષ નીચેની બેમાંથી એક વાત તરફ  
દોરાય છે અને એ રીતે ઉપચારકના બે વર્ગ કલ્પી શકાય. એક વર્ગ એવો છે કે, જે  
હંમેશાં એવીજ વૃત્તિ ધરાવે છે કે દરદી પાસેથી જલદી જલદી પૈસા શી રીતે મળી શકે.  
આ હેતુને મુખ્યતા આપી કામ કરનારા વૈદ્યો અને ડાકતરો ગમે એવા ઉપાયોથી પણ  
પોતાના દરદીનું દરદ જલદી દબાય અથવા શાંત પડે એવા ઉપાયો કામે લગાડવાને લલ-  
ચાય છે, પછી તે ઉપાયો દરદીને પરિણામે હિતકારક હોવા ન હોવા; અથવા કાંઈ નવો  
વ્યાધિ ઉપજવે કે શરીરની પદ્ધતિમાં બીજો અહિત ફેરફાર કરે તેની તેને થોડીજ દરકાર  
રહે છે, અર્થાત્ આવા ઉપચારકોને હાથે બકરું કાઢતાં જીંટ પેસવાનો સંભવ પેદા થાય  
છે. ૨ જ પ્રકારના ઉપચારકો દ્રવ્ય પ્રાપ્તિના હેતુને મુખ્યતા નહિ આપતાં દરદીનાં દરદની  
સાથે તેના શરીરની સામાન્ય સુખાકારી અને આરોગ્યતાને પ્રથમ મુખ્યતા આપે છે, અને  
તેમ કરવા જતાં ઉતાવળીયા અને અવિચારી દરદીઓમાં અપયશનું પાત્ર બને છે અને  
પૈસાની હાનિ થાય છે તે તો જુદીજ. આ જાતના ઉપચારકો આવા પૈસાની તથા યશની  
હાનિને માટે બીલકુલ દરકાર કરતા નથી; તેઓ દરકાર માત્ર પોતાના દરદીનું દરદ મટા-

હવાની સાથે આરોગ્યતાને બીજી રીતે કાંઈ ખલેલ ન પહોંચે તેનીજ કરે છે. પહેલા પ્રકારના સ્વાસ્થ્ય-પ્રાધાન્ય ઉપચારકો પોતાના દરદીને ખાનપાનાદિક બધી તરેહની છૂટ અને અનુકૂળતા કરી આપી તેમને તરતને માટે રાજી રાખે છે. ત્યારે બીજા પ્રકારના પરમાર્થ પ્રાધાન્ય ઉપચારકો ખાનપાનાદિકની પરેજી કરાવે છે, એવા હેતુથી કે પોતાના દરદીની આરોગ્યતા સારી થાય. અને દરદને ઢાંકણું નહિ દેવાતાં તે મૂળથી મરે. બ્યારે પહેલા પ્રકારના ઉપચારમાં ધણુંજ અસાધ્ય અને કષ્ટસાધ્ય દરદો પર માત્ર અમુક વખત માટે ઢાંકણું દેવાય છે ત્યારે બીજા પ્રકારના ઉપચારમાં વિલંબ થાય છે, તોપણ દરદ તેના મૂળમાંથી કાઢી શકે છે. આંહિ દરદીઓએ ઉપચારનો ઉત્તમ હેતુ તથા ક્રમ સમજીને ઉપચારકોની સલાહને અનુસરી વર્તવું, એ દરદીઓની જવાબદારીનો વિષય છે, પણ દરદીઓનો મોટો ભાગ પોતાની આ જવાબદારીને બીલકુલ સમજી શકતો નથી. આ વાત વધારે સ્પષ્ટ થવા માટે અમે નીચે કેટલાંક દરદો આપીએ છીએ, કે જે દરદોની સામે ખતાવેલા પરેજીના નિયમો ન પાળવામાં આવે તો તે દરદો કદિ પણ મટી શકેજ નહિ અને કદિ ઉપલક દ્રષ્ટિએ મટેલાં લાગે તોપણ પાછાં ઉથલો માર્યા વિના રહેજ નહિ.

### પાચનક્રિયા સંબંધી દરદો, જેવાં કે:—

(૧) અજીર્ણ—આ દરદમાં લંધન એટલે એકાદ ટંક કાંઈ ખાવું નહિ એ મુખ્ય છે. જો તેમ કરવામાં આવે તો અજીર્ણ વગર દવાએ પણ મટી જવાનો સંભવ છે. અજીર્ણ થયું હોય તેમાં ખોરાક છેક હલકો લેવો જોઈએ. અને જો તેમ ન કરવામાં આવે તો અજીર્ણમાંથી મરડો અને મરડામાંથી સંગ્રહણી અને સંગ્રહણીમાંથી મૃત્યુ એ ક્રમવાર પરિણામ આવ્યા વિના રહે નહિ. સાધારણ અજીર્ણ અને તેના ઝાડા સાથેજ દવાથી તથા ખાવાપીવાનો થોડોક ફેરફાર કરવાથી મટી જાય છે, પણ જો અજીર્ણનો દોષ વધારે હોય અને ખાવાની પરેજી ન રહે તો તે દરદનાં લક્ષણં રહી જાય છે. વૈષ્ણ કે ડાકટર અજીર્ણવાળા દરદીને છેક હલકો ખોરાક લેવાને ફરમાવે છે. તેમ છતાં અગાડી દરદીઓ તે પ્રમાણે વર્તતા નથી; છેવટ ડાકટર કંટાળીને ઓપિયમ જેવી સ્તંભક દવા આપીને ઝાડો બંધ કરે છે, પણ અજીર્ણનું મૂળ રહી જાય છે, અને તેમાંથી મરડો થાય છે.

(૨) મરડો—અપકવ અનાજ આંતરડામાં ભરાઈ રહી પાચનક્રિયાનો અટકાવ કરે છે. પાચનક્રિયાના નિયમોને સમજનાર વૈષ્ણ કે ડાકટર મરડાના દરદીને ખોજ વાળો ખોરાક ખાવાની કદિ પણ છૂટ આપશે નહિ, પણ મૂખ્ય દરદીઓ આવી વાત તરફ ધણું થોડું લક્ષ આપે છે અને આખર વૈષ્ણ અને ડાકટરોને અદલ બદલ કરી મરડાને સંગ્રહણીના રૂપમાં લાવી મૂકે છે. મરડામાં છેક હલકો ખોરાક લેવાની જરૂર છે. એક તરફથી પાચનક્રિયાને મદદ કરે એવી ભારે ભારે દવા લીધા છતાં જો ખોરાકનો ફેરફાર નથી થતો તો તે ભારે દવાઓ કાંઈ કામ કરી શકવાની નથી અને બીજી તરફથી હલકા ખોરાકની સાથે આપેલી સારી દવા પણ જલદી આરામ આપે છે.

**સંગ્રહણી:**—આ દરદને લોકો અસાધ્ય ગણે છે અને જો ખરા રસ્તે તેનો ઉપાય નથી થતો તો તે અસાધ્ય છે. સંગ્રહણીનો હજારે એક દરદી બને છે અને તેમાં વૈદ્યો તેમજ દરદીઓ બન્ને પછી દોષપાત્ર છે. અનાડી અને લેભાગુ ઉટવૈદ્યોની તો કાંઈ વાત કરતા નથી, પણ દરદના સ્વરૂપને જાણનારા વિદ્વાન વૈદ્યો પણ ધણીવાર આ દરદને નિર્મૂળ કરવા સારૂ જે ઉપાય કરવા જોઈએ તેવા ઉપાયો કામે લગાડવામાં ઉપેક્ષા કરે છે. અથવા દરદીની ઇચ્છાને અનુસરી પરિણામે તેનું હિત ન થાય એવા ઉપાયની યોજના કરે છે. સંગ્રહણીનાં દરદો ચોક્કસ પથ્યથીજ સારાં થઈ શકે અને તે વિના કદિપણ સુધારો થાય નહિ એ વાત વિદ્વાન વૈદ્યોએ અને ડાકટરોએ પોતાના દરદીઓને ગળે ઉતારવી જોઈએ અને લોકોએ આ વાતથી સદાને માટે જાણીતા થવું જોઈએ. અથવા લોકોમાં એવા જ્ઞાનના સંસ્કારો પડવા જોઈએ કે જેથી તેઓ પોતાની મેળેજ સમજે કે સંગ્રહણીનું દરદ જો મટે તો તે ચોક્કસ પથ્યથીજ મટે અને તે વિના મટેજ નહિ. સંગ્રહણીનો વ્યાધિ કષ્ટ સાધ્ય અને મોટે ભાગે અસાધ્ય છે, તેમ છતાં જે દરદીઓ વિદ્વાન વૈદ્યોની સલાહ પ્રમાણે વર્તે છે તેઓ આવા અસાધ્ય દરદોમાંથી પણ ઉઠે છે. દેશી વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રાચીન આચાર્યોએ પોતાના વિશાળ અનુભવથી દરદોનાં સ્વરૂપ, સાધ્યાસાધ્યપણા અને ઉપચારોનાં ધોરણો નક્કી કરેલાં છે, તે જોતાં અને તે ધોરણે ચાલી અનુભવ લેતાં એવું સિદ્ધ થાય છે કે સંગ્રહણીનું દરદ મટાડવાનો જો કોઈ પણ સંભવ થાય તો તે માત્ર છાશના પથ્યથી જ થાય. સંગ્રહણીના દરદીને ખોરાક ઝેર સમાન છે અને કદિ ડાકટરો ઓપિયમ (અપીણ), પેપસીન, બીસમથ, વગેરે દવાઓના જોરથી દરદીના ઝાડાને ટકાવી રાખે તથાપિ એવા સ્તંભક ઉપાયોથી મરડો અને સંગ્રહણી કદી પણ મટી શકે નહિ. અમારી પાસે આવા ધણા કેસો આવે છે અને ન્યારે અમે છાશ અથવા દુધ અને ભાત ખાવાની સખ્ત પરેજી બતાવીએ છીએ ત્યારે તેઓ કંટાળે છે અને તરત અંચેજ દવાનો આશ્રય લેવાને દોડે છે, પણ એમાંના એક પણ કેસનો બચાવ થયાનો દાખલો અમને મળતો નથી. આ વાત અમે સાધારણ ઝાડા અને મરડાની કરતા નથી, પણ ખરેખરા સંગ્રહણીના સંપૂર્ણ રૂપની કરીએ છીએ, કે જેમાં પથ્ય વિનાનો કોઈપણ ઇલાજ ફતેહમંદી કરી શકતો નથી. જે દરદીઓ ધીરજ રાખી અમારા ઉપચાર પર શ્રદ્ધા રાખે છે અને ફક્ત છાશ કે દુધ ખાઈને એક બાળકના જેવી પોતાની જીંદગીની નવી શરૂઆત કરે છે તો તેઓ બેશક સારા થઈ શકે છે. પણ લાંબા વખત સુધી આવું સખ્ત પથ્ય પાળવામાં સમજી અને ધૈર્યવાન દરદીઓ થોડાજ હોય છે અને તેથી સંગ્રહણીના દરદીઓની મોટી સંખ્યા અસાધ્યપણાને પામી મૃત્યુને પ્રાપ્ત થાય છે. હવે અમે દરેક મોટા મોટા રોગપર વિસ્તારથી વિવેચન અને સંપૂર્ણ ઉપચારો આપીશું. તે પ્રસંગે સંગ્રહણી જેવાં દરદો વિષે વિસ્તારથી લખવાનું બની શકશે.

## દરદોના સંબંધમાં ઉપચારકોની જવાબદારી.

(૧)

પાછલા અંકોમાં “દરદોના સંબંધમાં દરદીઓની જવાબદારી” વિષે કહેવામાં આવેલું છે. હવે અમે ઉપચારકો એટલે વૈદ્યો તથા ડાકટરોની જવાબદારી વિષે બે બોલ બોલવાની રજા લઈએ છીએ કે જેમાંથી દરદી વર્ગને પણ ઉપયોગી માહિતી મળશે. દરદીઓનો

ઉપચાર કરવામાં ઉપચારકો ધણા પ્રકારના ભેખોને માટે જવાબદાર છે. એક તરફથી ઉપચારકોએ દરદો વિષે પોતાના જ્ઞાનનો વિચાર કરવાનો છે. બીજી તરફથી એ દરદો સારાં કરવાનાં પોતાની પાસે યોગ્ય સાધનો છે કે નહિ, તેનો વિચાર કરવાનો છે. ત્રીજી તરફથી જે દરદીઓની દવા કરવાની છે તે દરદીઓની સ્થિતિનો ખ્યાલ કરવાનો છે. ચોથી તરફથી એ દરદીઓને આહારવિહાર સંબંધી યોગ્ય સલાહ આપવાની અને તે સલાહ પ્રમાણે દરદીઓ વરતે છે કે નહિ તેને માટે તપાસ રાખવાની છે. આમ ધણા પ્રકારની ફરજો અદા કરવાનું કામ ઉપચારકો માથે આવી પડેલું છે.

**૧ દરદ સંબંધી જ્ઞાન:**—દવા કરવાનું કામ હાથ ધરી એટલે વૈદ્ય, હકીમ કે ડાક્ટરની દરદી પ્રત્યે પોતાની સર્વથી અગત્યની ફરજ અથવા જવાબદારી તો એ છે કે, જે દરદી પોતાની પાસે આવ્યો તે દરદીનું દરદ મટાડવા જેટલી પોતાની શક્તિ, હિંમત અને સાહિત્યો છે કે નહિ? સાધારણ વહીવટ એવો પડી ગયેલો ભેખમાં આવે છે કે કોઈ પણ વૈદ્ય, હકીમ કે ડાક્ટર પોતાના મોઢેથી દરદીને એમ નહિજ કહેશે કે તારું દરદ મારાથી મટે તેમ નથી, અથવા એવા રપટ બોલનારા થોડાજ ઉપચારકો ભેખમાં આવે છે કે જેઓ અમુક દરદો મટાડવામાં પોતાની અશક્તિનો અથવા અમુક દરદ વિષે પોતાના અજ્ઞાનનો સ્વીકાર કરે. દરદીવર્ગ આગળ પોતાની અજ્ઞાનતા છુપાવી રાખવા માટે અથવા પોતે સર્વ દરદો મટાડી શકે છે એવો ખોટો દમામ રાખવા માટે અથવા આવી ચડેલ દરદી પાસેથી જે કાંઈ પૈસા મળે તે હાથ કરવાના ભોભથી ભોભાઈને અમુક દરદ વિષે પોતાની સંપૂર્ણ માહિતી ન હોય તોપણ, અથવા તે દરદને માટે પોતાની પાસે ભેઈએ એવાં સાધનો (દવાઓ) ન હોય તોપણ એવા ધણાક ઉપચારકો બિચારા દરદીઓને ફસાવી મારે છે અને આશામાં ને આશામાં સાચી ખોટી દવાઓનાં પડીકાં કે પાણીના ધુંટણ આપીને ઉલટું દરદનું આયુષ્ય વધારે છે. ખરું જોતાં ઉપચારકોનું આ વર્તન ધણુંજ ધિક્કારવા જેગ છે. દરદીઓ દરદ મટાડવાના વિશ્વાસથી આવે છે. એવા દરદીઓને દિલાસો આપવો કે તમારું દરદ અમે મટાડીશું. અને એ દરદનું કે દવાનું પુરું જ્ઞાન પણ હોય નહિ, ત્યાં વિશ્વાસઘાત થવા જેવો પ્રકાર થાય છે. જીંદગી જેવા ભેખમી ધંધામાં પણ આવી અંધાધુંધી ચાલે છે, એ ખરેખર શોક કરવા જેવી વાત છે. દરદ નહિ મટી શકે તેને માટે ઉપચારક જવાબદાર નથી, પણ જે જે કેસોમાં ઉપચારક વૈદ્ય કે ડાક્ટરનું અંતઃકરણ એવી સાક્ષી આપતું હોય કે આ દરદના સંબંધમાં હું કાંઈ જ્ઞાન ધરાવતો નથી અથવા મારી પાસે કાંઈ સાધન નથી અને તેમ છતાં ઉપર કહેલા કોઈ સ્વાર્થી હેતુને આગળ કરીને તે દરદીને દિલાસો આપી દવા શરૂ કરે અને દરદ મટાડે નહી, (અને નહિજ મટાડી શકે) તો તેવો ઉપચારક બેશક જવાબદાર છે, અને રાખ્યના અપૂર્ણ કાયદાનું તેને બંધન થતું નથી, તોપણ ધર્મશાસ્ત્ર અને નીતિના ધોરણથી તે વર્તન કેવળ વિરૂદ્ધ છે.

પુરતાં સાધનો વિના સુંઠને ગાંગડે ગાંધી તો ગાંધી પણ “સખ બંદરકા વેપારી” થઈ પડવાનો પ્રચાર વધ્યો છે. વધારે સારો અને સલામત રસ્તો તો એજ છે કે, ઉપચારકોએ પોતાના અનુભવ પૂર્વક ખાસ દરદોનાંજ ઉપાયો હાથ ધરવા ભેખએ અને એટલાંજ દરદોના ઉપાયો હાથપર તૈયાર રાખવા ભેખએ. બધાં દરદોના ઉપાયોનો દાવો કરવો એ ડહાપણનું કામ નથી. કાનનું દરદ તો કહે હું મટાડીશ, આંખનો મોતીઓ તો કહે હું સારો કરીશ, બગંદર તો કહે કે એનો તો મારી પાસે અક્સીર ધિલાજ છે, મસા તો



કે કાઠી આપીશ, સંગ્રહણી તો કહે કે ત્રણ દિવસમાં બંધ કરી આપું, પાકું તો કહે કે ત્રણ પટીમાંજ છુટકો ? આવાં આવાં બધા દરદો મટાડવાના દિલાસા આપવા, અને દિલાસા તો દિલાસા પણ હદ ઉપરાંત આપ વડાઈની વાતો કરવી અને બિચારા અગ્નિ દરદીઓને ફસાવવાની જાળ પાથરવી એ આવા જોખમી ધંધાને અંગે ધણુંજ નુકશાન-કારક છે. દરદ મટાડવાની થોડી ધણી હિંમતથી હાથ ધરેલ દરદીની સ્થિતિ ન્યારે પોતાની દવાથી સુધારવાને બદલે બગડે છે એમ માલમ પડે ત્યારે તરત તેને સલાહ આપવી કે આ દરદ મારાથી મટી શકશે નહિ. પરંતુ પોતાની મેળે દરદીને આવી સલાહ આપવાવાળા દાના ડાકટરો કે વૈદો બહુજ થોડા જોવામાં આવ્યા છે. સર્વ દરદોનું સામાન્ય જ્ઞાન તો ધણાખરા ઉપચારકોને પ્રાપ્ત થયેલું હોય છે અને એવા સામાન્ય જ્ઞાન વિના જેઓ વૈદકનો ધંધો લઈ બેસે છે તેઓ દરદીઓને લાલ કરતાં હાનિ વિશેષ કરે છે. એ વાત પણ અહિં જણાવવાની જરૂર પડે છે. તથાપિ એક એક વ્યાધિનું ખાસ જ્ઞાન ધરાવવું અથવા તે વ્યાધિને માટે અનુભવસિદ્ધ ઉપાયો પ્રાપ્ત કરી તેવા વ્યાધિના કેસોમાંજ હાથ ધાલવો, એ વધારે સલામત રસ્તો છે. એવા ઉપચારકો વધારે કુતેહમંદ નીવડે છે અને દરદીઓનું કષ્ટાણુ પણ તેમાંજ રહેલું છે. જેવા કે, કાનના ડાકટરો, આંખના ડાકટરો વગેરે.

ઉપચારનાં સાધનો-દવાઓ—દરદો સંબંધી જ્ઞાનની જેટલી જરૂર છે તેટલીજ બલકે તેથી પણ અધિક જરૂર દવાઓ સંબંધી જ્ઞાનની જોવામાં આવે છે. એક દરદનો ધણીવાર મોટા મોટા વિદ્વાનો પણ નિર્ણય નથી કરી શકતા. એટલા માટે એવા વિદ્વાનોએ દરદીને છોડી દેવો એ સલાહકારક નથી, જે વિષે આગળ ઉપર વિસ્તારથી લખવામાં આવશે. તથાપિ ઔષધ સંબંધી ઠીકઠીક જ્ઞાન તો ઉપચારકમાં હોવુંજ જોઈએ, પણ દવાઓના સંબંધમાં જે મહોટી ખરાબી થાય છે અને જે વિષે હું વાંચનારાઓનું લક્ષ ખેંચવા માગું છું તે ખરાબી જુદીજ છે. જ્ઞાન ધરાવવું અને એ જ્ઞાનનો ખીજના સુખને માટે ઉપયોગ કરવો એ બંને વાત જુદી જુદી છે. જ્ઞાન ધરાવવાવાળા ધણા છે પણ તે જ્ઞાનનો ખીજના સુખને અર્થે ઉપયોગ કરવાવાળા ધણા થોડા છે; એવીજ રીતે એક દરદને મટાડવું તેમાં અને દરદને મટાડી દરદીને આરોગ્ય કરવો તે બે વાતમાં ધણો તફાવત હોય છે. આ વાતની ખારીકી થોડાજ દરદીઓ સમજતા હોય છે. એક ઉપચારક દરદ મટાડે છે પણ બકડું કાઢીને ઉંટ ધાલવા જેવી ખરાબી કરે છે. ખીજે ઉપચારક વાર લગાડે છે પણ દરદ મટાડવાની સાથે દરદીના શરીરમાં ખીજી અવ્યવસ્થા હોય છે તો તેમાં પણ સુધારણા કરી દરદીને નિરાગી બનાવે છે. માટે ઉપચાર કરવાનાં સાધનો કેવાં હોવા જોઈએ એ એક અતિ મહત્વની અને ગંભીર બાબત છે, અને ઉપચારની નાના પ્રકારની શોધોની દુનીયામાં ચાલી રહેલી ધાંધલમાં એ ગંભીર વાતને મોટે ભાગે ભૂલી જવાણી છે. ઉપચાર કરવાના દ્રવ્યો એટલે દવાઓ જેમ અને તેમ નિર્ભય હોવાં જોઈએ. એટલુંજ નહિ પણ તે દ્રવ્યો રોગ મટાડવાની સાથે શરીરનો સુધારો કરવાવાળા હોવાં જોઈએ. અમે આ વાત ઝેરી, દાહક, અને લોભક વસ્તુઓને ઉદ્દેશીને બોલીએ છીએ કે જે દ્રવ્યોના આજકાલ વપરાશ ધણીજ વધી ગયો છે અને ડાકટરો તથા વૈદોનાં કબાટોમાં નજર ફેરવશો તો મોટે ભાગે એવીજ દવાઓ તમારી નજરે પડશે. ચરક સુસ્મૃત જેવા મહર્ષિ પ્રણીત પ્રાચીન ગ્રંથો અને એ ગ્રંથોને અનુસરી ચાલનારા પરમાર્થી વૈદોની ઉપચાર પદ્ધતિ તપાસતાં ઉપચારને આ ભેદ સ્પષ્ટ જણાઈ આવે છે. શોધો અને સુધારણાની ઠેચપર ચડવાના પવનમાં

આજકાલ ડાકટરો અને તબીબોની શોધો એક તરફથી ન્યારે દુનિયાને અચંબામાં નાખે છે ત્યારે બીજી તરફથી એજ શોધો પરિણામે માણસ જાતની આરોગ્યતાને ફેટલી બધી હાનિ પહોંચાડનાર યથા પડશે તેને માટે તત્વદર્શી વિદ્વાનો બહુ ચિંતા અને બચ બતાવે છે. નહારો અને નુકશાનકારક ખોરાક ખાવાથી ભૂખની શાંતિ થાય છે, ગંદુ પાણી પીવાથી પણ તૃપ્તિ શાંતિ થાય છે; અને એક રોગિષ્ટ વેશ્યાના સંગથી પણ કામની શાંતિ થાય છે; પણ એ ત્રણે ધમ્મજાની તૃપ્તિ થયાં છતાં તેનું પરિણામ કેવું આવે તે કહેવાની કાંઈ જરૂર નથી. એવીજ રીતે દવાઓની ઘણીક જાતો છે અને તે સર્વ દવાઓ દરદને મટાડે છે, પણ એરી, દાહક, ક્ષોભક દવાઓ દરદને મટાડીને પછી શરીરની શી હાલત કરે છે તેનો થોડોજ વિચાર થતો હોય એમ જોવામાં આવે છે. ઉપચારકોને માથે આ એક મ્હોટી જવાબદારી છે. ઉપચારકો ધારે તો માણસ જાતને નિરોગી બનાવી શકે અને ધારે તો રોગો મટાડતાં મટાડતાં પણ માણસ જાતને રોગી બનાવી શકે. જેવાં દ્રવ્યો તેઓ વાપરે તેનાપર આ વાતનો આધાર છે. હાલમાં વપરાતાં દ્રવ્યોનો મ્હોટો ભાગ નુકશાનકારક છે અને તેથી પરમાર્થી તબીબો એવો અભિપ્રાય આપે છે કે, જગતમાં રોગો વધે છે તેને માટે દવાઓ મ્હોટે ભાગે જવાબદાર છે, અને દવાઓ જવાબદાર છે તેનો અર્થ એજ કે એવી નુકશાનકારક દવાઓ વાપરનારા ઉપચારકોજ જવાબદાર છે.

**દરદ મટાડવા માટે દ્રવ્યોના કરાર:**—બીજા બધા ધંધામાં માણસો પરસ્પર કરારથી બંધાય તો ભલે પણ જે ધંધામાં માણસની અમૂલ્ય જીંદગીનો સ્વાલ સમાયેલો છે તે ધંધામાં કરાર નહિ થવો જોઈએ, અને દરદીઓ અને ઉપચારકોએ પરસ્પર વિશ્વાસથી અને કુદુંબતાથી વર્તવું જોઈએ. દરદ મટાડવા સંબંધી કરારથી શું ખરાબી થાય છે તે અમે બતાવીશું. આવા કરારો ઉપચારકો તેમજ દરદીઓને દગાઈ અને વિશ્વાસઘાત કરવાનું શીખવે છે; અને તેથી પણ મ્હોટી ખરાબી થાય છે. અમુક દરદ આટલી મુદતમાં આટલા પૈસાથી મટાડવાનો કરાર થાય છે અને તેનું પરિણામ કેવું આવે છે તે તપાસીએ. દરદીને જલદી સારા થવાનો લોભ હોય છે. વૈદ કે ડાકટરને કરારના પૈસા જલદી પડાવવાનો લોભ હોય છે. અને “લોભીઆ વસે ત્યાં ધુતારા ભુખે ન મરે” એ કહેવતના જેવો ધાટ બને છે, તે એ કે એવા કરારના પરિણામે કાંતો દરદી હાથે છે કે કાંતો ઉપચારક હાથે છે. કેટલાક અપ્રમાણિક દરદીઓ દરદ મટ્યા પછી તે નથી મટ્યું એવું વાંકું બોલી ડાકટરના પૈસા ધાલી ચાલ્યા જાય છે. પરંતુ આવા બનાવ બહુ થોડાજ બને છે, પણ દરદીઓ તો ઘણાખરા હાથે છે. અને તેમ છતાં તેઓ પોતાના ઉપચારક વૈદ કે ડાકટરના વખાણુ કરે છે; તે એવી રીતે કે, દરદ જલદી મટાડેથી પૈસા લેવાનો કરાર હોવાથી ઉપચારક વૈદ કે ડાકટરો પોતાના દરદીનું દરદ જેમ બને તેમ જલદી મટાડવાને મથે છે. અને એવા લોભમાં ઉપચાર કરવાના ઉત્તમ ક્રમને અને ઉત્તમ દવાઓને છોડી દેવામાં આવે છે. જે હરડેથી કે એરંડીઆથી જીલાબનું કામ થતું હોય તો નેપાળો આપવો નહિ જોઈએ. અને સુદર્શનથી તાવ ઉતરતો હોય ત્યાંસુધી કવીનાઈન નહિ વાપરવું જોઈએ; કારણ ઉઘાડું જ છે. હરડે અને સુદર્શન નિર્ભય અને શાંત ઔષધો હોવાની સાથે શરીરની સુખાકારીને વધારનાર છે; નેપાળો અને કવીનાઈન ઉગ્ર અને દોષવાળી વસ્તુઓ હોવાથી જે વિશેષ પ્રમાણુ યઈ જાય છે તો શરીર ઉલટું બગાડે છે અને ઝેરનું કામ કરે છે. પણ તે જલદી અસર કરે

છે અને તેથી ધણા વૈદો જીલાખમાં વિશેષ કરીને નેપાળો વાપરે છે અને ડાક્ટરો ખાઈ પીને કવીનાઈન પાછળ પડ્યા છે. બાળકોને ક્ષારવાળી દવાઓ, જલદ સર્કો અને ટ્રિક્યરો જરૂર તુકશાન કરે છે અને ખરેખરા વિદ્વાન ડાક્ટરો અચ્ચાંઓના ઉપચારમાં એવી દવાઓ ચાલતાં સુધી વાપરતા નથી પણ સાધરણ એટલે શરબતના રૂપમાં બનાવેલી શાંત અને મધુર દવાઓનોજ ઉપયોગ કરે છે. પણ એવા પરગજુ અને પરમાર્થી ઉપચારકો સેકંડે એકાદ હોય છે. બાકી બધા ઉપચારકો એવો કશો વિચાર કર્યો વિના ઉગ્ર દવાઓના ધુંટડા પાયા કરે છે અને ખાંસી અથવા તાવ અથવા ઝાડાનો જલદી અટકાવ કરી દે છે તેની તેઓ ભાગ્યેજ દરકાર કરે છે, અને દરદ જલદી મટે છે તેથી દરદી પણ ખુશી થતો થતો ઘેર જાય છે, પણ તે બિચારાને ખ્યાલ પણ નથી હોતો કે તેના ઉપચારકે તેના શરીરમાંથી બકરૂં કાઢીને ઉટ ઘાલી દીધું છે. દાહક અને ક્ષોભક દવાઓ જલદી અસર કરે છે પણ તે શરીરની સુખાકારીને બીજી રીતે ભારે મ્હોટી હાનિ પહોંચાડે છે. પદાર્થોના ગુણદોષથી અસાન બિચારા દરદીઓ આ વાત બીલકુલ જાણી શકતા નથી. દાખલા તરીકે પેટમાં ડામે જમણે પડ્યે ખરલ તથા યકૃત એટલે લીવર એવી ગ્રંથીઓ અથવા કોથળાઓ હોય છે, તે તાવ વિગેરે બીમારીને લીધે વધી આવે છે. કેટલાક અનાદી ઉપચારકો ક્ષારનો ખેહ ઉપયોગ કરી એ ખરલને ગાળી નાખે છે, પણ તે ક્ષાર વિશેષ ખવાયાનું પરિણામ એ આવે છે કે, તેનું લોહી પણ ગળીને પાતળું પાણી સરખું થઈ જાય છે અને વીર્યનો નાશ થઈ દરદી પુરુષત્વ વગરનો નિર્માત્મ બની જાય છે. આવી રીતે પુરુષત્વનો છેક અભાવ થઈ ગયાના કેટલાક કેસો અમારી પાસે આવી ગયા છે અને પુરુષત્વનો નાશ થયાનાં કારણોનો તપાસ કરતાં એવાજ કારણો માલમ પડેલાં છે. જે લોકો બહુ ક્ષાર ખાય છે તેઓ પુરુષત્વમાં ખામીવાળા હોય છે. આ બધી ખરાબી દ્રવ્યના લોભથી થાય છે. એવો કરાર કરવો એ તો લોભનોજ પાયો હોય છે. માટે આવા જોખમી ધંધામાં ઉપચારકો અને દરદીઓએ કાંઈપણ કરારમાં નહિ ઉતરતાં, ઉપચારકોએ પોતાના દરદીઓનાં દરદ સારી રીતે મટાડી તેમના શરીર તંદુરસ્ત રહે એવા ઉપાયો આપવા જોઈએ અને દરદી લોકોએ અધિરા નહિં બનતાં ધીરજ રાખવી જોઈએ; એટલુંજ નહિ પણ સારા ઉપાયોથી શરીર સુધારનારા પોતાના ઉપચારકોનો હરકાઈ પ્રકારથી બદલો વાળવો જોઈએ.

**ફી લેવાનો રીવાજ:**—દરદીને જોવા જવાની તથા દવાની રોજીંદી ફી લેવાના રીવાજમાં અમે સર્વથા ખરાબીજ જોઈએ છીએ. શ્રીમંત લોકો પોતાના કુટુંબ માટે ડાક્ટરો અને વૈદોને વર્ષોસન બાંધી આપે છે અને જ્યારે જ્યારે જરૂર પડે છે ત્યારે તેમને ધર આગળ બોલાવે છે; કદિ વર્ષોસન નથી આપતા તો તેઓ શક્તિવાન હોવાને લીધે વારંવાર ફી આપીને બોલાવે છે. પણ ફી લઈને જોવા જવાના રીવાજથી મધ્યમ વર્ગના લોકોની ધણીજ ખરાબી થઈ છે. તેઓ બિચારા ફી ખર્ચવાના લોભથી એક તો દરદ વધી જતાં સુધી લંબાવે જાય છે અને કદિ એકવાર ફી ખરચે છે તો બીજવાર બોલાવવાની તેની હિંમત ચાલતી નથી. ડાક્ટર સાહેબ તો ફી લીધા વિના પગલું ભરે નહિ ? અને કદિ કોઈ દયાળુ ડાક્ટર ગરીબ દરદીના પર દયા લાવી ફી માફ કરે, પણ રીવાજ પડી ગયેલો હોવાથી બિચારો દરદીજ તેને બારણું બતાવતાં કરે છે અને તેથી ભયંકર દરદોમાં ડાક્ટરને પોતાનો કેસ વારંવાર નજર તળે કાઢવાની જરૂર હોવા છતાં ફીના ખર્ચના

ડરથી બિચારા લોકો પોતાની સમજણ પ્રમાણે સાચી ખોટી ખબર દઈ જાય છે. ડોક્ટરોનો એપ વૈદોને પણ લાગુ પડેલો છે, અને વૈદોએ પણ ફી લેવા માંડી છે. પણ અમોને અનુભવથી માલમ પડેલું છે કે ફી લેવાની નુકશાનકારક રીત ચાલવાથી ધણીક કેસો ઉપચારકના દુર્લક્ષ તળે ચાલ્યા જાય છે. આવી સ્થિતિમાં અમારે ધણી વખત અમારા દરદીઓને કહેવું પડે છે કે તમારે અમને વારંવાર ફી નહિ આપવા; અમારે દરદીને વખતો વખત જોવા પડશે તે પ્રમાણે આવીને જોઈ જઈશું; તથાપિ ફીનું ખીલ ચડ્યાનો તેમને એટલો બધો ડર હોય છે કે તેઓ જેમ અને તેમ મોઢાની ખબરથી ચલવી લેવાની તજવીજ કરે છે. આ ખરાબી ફી લેવાના રીવાજમાંથી જન્મ પામી છે. વધી ગયેલાં દરદમાં દરદીને તેના ઉપચારકે વારંવાર જોવો જોઈએ, પણ આવી રીતે મરણની પથારી પર પડેલા દરદી પાસેથી વારંવાર દરેક ફેરે ફીના પૈસાને માથે હાથ ધરવો એ શું વૈદકના ધંધાને લાંછન લગાડનારી અને શરમ ઉપજાવનારી રસમ નથી? આવા પ્રસંગોમાં ઉપચારક વૈદો તથા ડોક્ટરોએ ઉદારતા અને દયા રાખવી જોઈએ અને માત્ર દવાના પૈસાથી સંતોષ પકડવો જોઈએ.

વૈ. ક. સને ૧૯૦૧ ફેબ્રુ. અને એપ્રિલ ૫૪ ૩૨-૭૯.

## વંધ્યત્વ વિષયમાં પુરુષોની જવાબદારી.

સ્ત્રીઓ અને પુરુષોને જેમ તેમનાં સામાન્ય દરદો તેમજ સાંસારિક ચિંતાઓ હોય છે તેમ તેમનાં દરેકની જાતિનાં ખાસ દરદો તેમજ ખાસ ચિંતાઓ પણ હોય છે. સ્ત્રી જાતની ખાસ ચિંતાઓમાં એક એવી સાંસારિક અને સ્વાભાવિક ચિંતાનો આપણે અનુભવ કરીએ છીએ કે જે વૈદ્યકશાસ્ત્ર અને વૈદ્યક વિચારની સાથે વધારે નિકટ સંબંધ ધરાવે છે. સ્ત્રીઓની એ ખાસ ચિંતાનો વિષય બીજો એક નહિ પણ સંસારમાં અતિ દુઃખનું અને નિરાશાનું કારણ થઈ પડેલો વંધ્યત્વનો વિષય છે. શારીરિક દુઃખો અને પીડાઓને બાદ કરતાં, માણસ જાતને અને ખાસ કરીને સ્ત્રી જાતને સર્વથી મ્હોટી ચિંતા અને દુઃખનો જો કોઈ વિષય હોય તો તે “વંધ્યત્વ” છે. આ વંધ્યત્વનો કલેશ એક સર્વથી ઉંચા કુટુંબની સ્ત્રીથી માંડીને નીચામાં નીચા કુટુંબની કંગાળ સ્ત્રી સુધીના આખા સ્ત્રી વર્ગને એક સરખો દુઃખદાયક છે. સર્વ પ્રકારનાં સુખનાં સાધનો ખાનપાન, વસ્ત્રાલંકાર, રહેવાને સુંદર હવેલીઓ, ફરવાને બગીચો તથા બાગો, ચાકર નોકરો એ બધાં કામના પૂર્વક પ્રાપ્ત થયા છતાં જો સંતાનનું સુખ સાંપડેલું નથી હોતું તો તેવાં સાંસારી જોડાંઓને અને તેમાં પણ ખાસ કરીને સ્ત્રીઓને એ સર્વ સુખનાં સાધનો નિઃસાર લાગે છે.

સંતતિ માટે સ્ત્રીઓને સ્વાભાવિક રીતેજ અભિલાષા અને ઇચ્છા પેદા થાય છે. તેમાં કાંઈક કુદરતી ઇચ્છા અથવા પ્રેરણાનો હાથ હોવો જોઈએ. કુદરતનીજ એવી મરજી હોવી જોઈએ કે આ સૃષ્ટિમાં એક માદા બીજા સંતાનોને પેદા કરી સૃષ્ટિને વધારે કરે. કુદરતી આ ઇચ્છા સૃષ્ટિનાં બીજાં પ્રાણીઓના સ્વાભાવિક વર્તનતા ક્રમ ઉપરથી આપણી નજરે પ્રતીત થાય છે. પશુ, પક્ષીઓ અને બીજાં ન્હાના પ્રાણીઓ કુદરતના

નિયમોને અનુસરી સંયોગ ધર્મના નિયમો પ્રમાણે સૃષ્ટિને વધારો કરે છે. આ કાર્યમાં તેમને શિક્ષણ આપવાની જરૂર પડતી નથી. એક ઘોડાને ગાડીમાં જોડવા લામક કરવા માટે અથવા લાડાક કે સરીયતના સર્કલમાં દોડતો કરવા માટે ટ્રેઇન કરવો પડે છે. પણ એજ ઘોડો અથવા ઘોડાની જાતના નર અને માદાઓ પોતાની કુદરતી હાજતો યરાયર ઋતુ સમયે પરિપૂર્ણ કરે છે. પશુઓનાં નર તથા માદાઓ સાથે વસે છે અને જ્યારે તેમની માદાઓનો ઋતુકાળ પરિપૂર્ણ થાય છે ત્યારેજ તે માદાઓ સંયોગને માટે પ્રેરિત થાય છે, અન્યથા નહિ. આ કુદરતી નિયમ માણસ જાત સિવાય અન્ય પ્રાણીઓમાં હજી આખાદ પળાતો આવે છે. ત્યારે પ્રશ્ન એ થાય છે કે માણસ જાતને વારંવાર પણ એજ કુદરતી નિયમ લાગુ પડે છે કે? ઉત્પત્તિશાસ્ત્ર સંબંધી કુદરતના નિયમો તેના મૂળતત્ત્વોમાં તો એક સરખાંજ હોવા જોઇએ. તેમ છતાં માણસ જાતથી એ નિયમનું ઉલ્લંઘન થયું હાજે છે, અને વંધ્યત્વ અથવા વંધ્યત્વ જેવી સ્થિતિને લાવનાર વ્યાધિઓનું દુઃખ એજ નિયમના ઉલ્લંઘનના કળાપે માણસ જાત ભોગવે છે, એમ કહેવામાં અમો કાંઇ અતિશયોક્તિ કરીએ છીએ એમ ધારતા નથી.

ઋતુ પ્રાપ્ત થયા વિના સંયોગ કરવો એ કુદરતના સ્વભાવસિદ્ધ ધોરણથી વિરુદ્ધ છે; બીજાં નિર્દોષ પ્રાણીઓનું વર્તન તેનો પુરાવો આપે છે. વિશેષ પુરાવો સ્ત્રીઓને ઋતુ પ્રાપ્તિને છે. આ વિષયપર વધારે વિસ્તારથી વિવેચન કાંઇ બીજા પ્રસંગ લઈ કરવામાં આવશે, પણ અત્રે આ વિષયના સંબંધનેજ એટલું તો કહેવું જોઇએ કે, માણસ જાતને કુદરતે વિશેષ કૃપા કરીને આપેલી બુદ્ધિનો ગેરઉપયોગ થાય છે. અને જગતમાં જે જે પાપાચરણો વધ્યાં છે એજ ગેરઉપયોગનું પરિણામ છે. ધન્યવાદ છે પ્રાચીન આર્યોને અને તેમણે બાંધેલા ધર્મ સંબંધી ધોરણોને! આર્યોનું ધર્મશાસ્ત્ર ફરમાવે છે કે, ॥ **ઋતૌ માર્યાં મુપેવાત ॥** પુરુષે ઋતુ પ્રાપ્ત થયેલી પોતાની બાર્યા પાસે જવું; અર્થાત્ ઋતુ પ્રાપ્ત થયા પછી અને સ્ત્રી ગર્ભાધાનને સંપૂર્ણ થોગ્ય થયા પછી તેનો સંગ કરવો અને તે સંગ શા માટે કરવો? વિષયવાસનાની તૃપ્તિ માટે નહિ પણ ઉત્તમ સંતાનની ઉત્પત્તિ માટે. પ્રાચીન આર્યો આ આજ્ઞાને પાળતા હતા અને તેથીજ તેઓ બુદ્ધિશાળી અને પરાક્રમી હતા. મનુ-સ્મૃતિના ૯ મા અધ્યાયમાં લગવાન મનુ મહારાજે કહ્યું છે કે:—

**પ્રજનાર્થ સ્ત્રિયઃ સુષ્ટાઃ સંતનાર્થ ચ માનવાઃ ॥**

**તસ્માત્સા ધારણો ધર્મઃ સ્ત્રુતૌ પત્ન્યા સહોદિતઃ ॥**

અર્થ—ગર્ભધારણ કરવા સાર સ્ત્રિઓને અને ગર્ભાધાન કરવા સાર પુરુષોને ઉત્પત્તિ કર્યા છે, માટે વેદમાં સાધારણ ધર્મકાર્ય પતિયે પત્ની સહિત કરવા કહેલ છે.

અત્રે આપણે પહેલીજ લીંટી ઉપર વિચાર કરવાનો છે. જે લોકોએ પોતાના ધર્મ-શાસ્ત્રમાં આવા ઉકૃષ્ટ આચારો અને વિચારો દાખલ કરેલા છે તે લોકો કુદરતી શાસ્ત્રમાં કેટલા બધા ઉડા ઉતરેલા હશે તેનો સારીરીતે ખ્યાલ આવી શકે છે. પ્રાચીન કાળના આર્યો કુદરતી અથવા મનુષ્યની નિયમોને અનુસરી વર્તનારા હોવા જોઈએ; એવું એ વાક્ય ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે. તેઓ વ્યભિચારી નહોતા એટલે કુદરતી નિયમોથી ઉલટા ચાલતા નહિ હશે અને બીજા પ્રાણીઓની પેઠે ઋતુપ્રાપ્ત થઈ ગયેલ સ્ત્રી પાસેજ જવાવાળા હશે, એવું માનવાને મન્યુત કારણો મળ્યા આવે છે. આ નિયમ હાલના કાળમાં આ દેશના લોકો

ક્યાં પાળે છે ? વાંચનારાઓ સારી રીતે સમજ્યા હશે કે ઋતુપ્રાપ્ત થએલ સ્ત્રી પાસે પુરૂષે ગર્ભાધાન કરવાના હેતુથીજ જવું, એવો પ્રાચીન આર્ય ધર્મશાસ્ત્રનાં વાક્યોનો તાત્પર્ય છે, અને નિરાગી સ્ત્રીઓને પ્રસવ થયા પછી ફરી ઋતુપ્રાપ્તિ કેટલાક માસ વીત્યા પછી આવે છે. આ પ્રમાણે પુરૂષોનું વીર્ય રક્ષણ પોતાની સ્ત્રીના ગર્ભાધાનના સમયથી માંડીને પ્રસવ થયા પછી ફરી કેટલાક માસે પાછું રજાદર્શન પ્રાપ્ત થાય છે ત્યાંસુધી એટલે લગભગ ૧૫ થી ૧૮ માસ સુધી વીર્યરક્ષણ થાય છે. પ્રાચીનકાળમાં આ નિયમને અનુસરી પુરૂષો કેટલાક માસ સુધી બદ્ધવીર્ય રહેતા હતા અને સ્ત્રીઓ ગર્ભાધાનથી માંડીને ફરી ગર્ભ ધારણ કરવાને યોગ્ય અવસ્થામાં આવે ત્યાંસુધી પુરૂષના સમાગમથી વિરક્ત રહેતી હતી. પ્રાચીનકાળના લોકો આવા દૃઢ નિયમવાળા હતા. ક્યાં ૧૮ માસનું બ્રહ્મચર્ય અને ક્યાં નિત્યનું વિષયાસક્તપણું કે જેમાં હાલની પ્રજા યુરેલી પડી છે !

આવી રીતે પુરૂષોના વીર્ય-બીજની નિર્બળતાથી અને સ્ત્રીઓના રજની દુષ્ટતાથી જનનોદ્રવ્ય સંબંધી અનેક ફરિયાદો ઉત્પન્ન થતી ચાલી છે, જેનું પરિણામ એ આવેલું છે કે ધણીક સ્ત્રીઓ સંતાન-ફળની પ્રાપ્તિમાં નિરાશ થઈ છે. આ નિષ્ફળતા બે પ્રકારે થાય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને ગર્ભ રચ્યા છતાં તે નિર્બળ વીર્ય તથા દૂષિત રજના સંયોગથી બંધાયેલ હોવાથી ગર્ભાંશ અથવા પ્રસવ થયા પછી નાશ પામે છે અને તેથી ગર્ભ રચ્યા છતાં સંતાન જીવતાં નથી. બીજી નિષ્ફળતા એ છે કે, ધણીક સ્ત્રીઓને પહેલેથી ગર્ભની ઉત્પત્તિ થતી નથી. આવી રીતે આ બંને પ્રકારનાં વંધ્યત્વના દોષવાળા સ્ત્રીઓ આજ-કાલ ઘણી જોવામાં આવે છે અને તે બિચારી સંતાનસુખ માટે અનેક પ્રકારના પ્રયત્નો પાછળ ફાંફાં મારે છે. આમાંની થોડીક સ્ત્રીઓ ક્ષેત્રમંદ થાય છે અને બાકીની મોટી સંખ્યા નિરાશ થઈ છેવટ સંતાન વગર અતિ દુઃખી હાલતમાં જીવેલી ગુનરે છે અને હમેશાં બોલે છે કે આ મારી જીવેલી અને આ મારું સર્વસુખ શું કામનું છે. પુરૂષો પણ આ દુઃખમાં ભાગ લે છે અને પોતાની પાછળ કોઈ વારસ નહિ પ્રાપ્ત થયાનો વિચાર તેના અંતઃકરણને નિરંતર બાળે છે.

એક આધુનિક વિદ્વાન ડાક્ટરે પોતાના ૧૫ વર્ષના અનુભવમાં તેની પાસે આવેલા વંધ્યત્વના સંખ્યાબંધ કેસોની નોંધ કરેલી છે. તે કહે છે તેની પાસે વાંઝીયાપણાની ફરિયાદના સંખ્યાબંધ કેસો આવેલા હશે, જેમાંના સેંકડો કેસોની નોંધ પણ લેવાણી નથી. માત્ર તેની ખાનગી પ્રેક્ટીસ દરમિયાન મળેલા કેસોની તેણે સંભાળપૂર્વક નોંધ લીધી છે. તેની નોંધમાં એવી ૨૫૦ સ્ત્રીઓ આવેલી તે જણાવે છે. એ અઢીસો સ્ત્રીઓની તે નીચે પ્રમાણે હકીકત બહાર પાડે છે. એ ડાક્ટર પાસે ઉપચાર માટે આવેલી ૨૫૦ વાંઝણી સ્ત્રીઓની ઉંમર નીચે પ્રમાણે હતી.

૨૦ વર્ષની અંદરની સ્ત્રીઓ.....સેંકડે ૩

૨૦-૩૦ ની વચ્ચેની ઉંમરની..... ૬૭

૩૦-૪૦ ની વચ્ચેની ઉંમરની ..... ૧૯

૪૦ ઉપરની ઉંમરની..... ૧

તે ડાક્ટર જણાવે છે કે મારી આગાહી પ્રમાણેજ લગભગ પોણા ભાગની અથવા સેંકડે ૮૦ સ્ત્રીઓ ૩૦ વરસની અંદરની ઉંમરની હતી. ૪૫ વરસની વય ઉપરની માત્ર થોડીક સ્ત્રીઓ હતી અને તેમને પણ બચ્ચાં થાય એવી ઉમેદ હતી.

એમાંની થોડી સ્ત્રીઓ તો પરણ્યા પછી એકજ વરસની અંદર બચ્ચાં માટે આતુર થયેલી હતી. પરણ્યા પછી બીજા વરસમાં, ત્રીજા વરસમાં અને ચોથા વરસમાં લગભગ સરખી સંખ્યા બચ્ચાં માટે આતુર થઈ હતી. અને તે ઉંમરમાં સેંકડે ૬૦ સ્ત્રીઓ જોવામાં આવી હતી. આ નોંધ એક અમેરીકન ડાક્ટરે અમેરીકાની સ્ત્રીઓની કરેલી છે અને તેથી ઉમરનું પ્રમાણ આપણા દેશને લાગુ પડે એવું નથી. બહુ આફસોસની વાત છે કે આ દેશના વૈદ્યો આવી નોંધો રાખતા નથી અથવા રાખતા હશે તો તેઓ બહાર પાડતા નથી. આપણાં દેશમાં ૧૩-૧૪ વરસની ઉમરમાં સ્ત્રીઓ શુદ્ધસ્થાશ્રમમાં પડે છે અને અમેરિકા વગેરે બીજા દેશમાં મોટી ઉમરે સ્ત્રીઓ સંસાર માંડે છે; તથાપિ એટલું તો ખરૂં છે કે આપણા દેશમાં પણ પરણ્યા પછી એટલે ઋતુ પ્રાપ્ત થયા પછી બે ચાર વરસની અંદર જો સ્ત્રીને ગર્ભ નથી રહેતો તો તેઓ ચિંતાતુર બને છે. એ અમેરિકન ડાક્ટર જણાવે છે તે પ્રમાણે તેની નોંધની સ્ત્રીઓ માહેની સેંકડે ૬૦ સ્ત્રીઓ પરણ્યા પછી એક થી ચાર વરસની મુદત સુધીમાં વંધ્યત્વની ચિતામાં પડેલી જણાઈ હતી અને બાકીની સેંકડે ૪૦ સ્ત્રીઓ ધીરજવાન માલમ પડી હતી. એટલે તેઓ પરણ્યા પછી ધણી વરસે એટલે ૫ થી ૨૦ વરસની મુદત પછી ઉપચાર માટે આવી હતી. સેંકડે ૧૫ સ્ત્રીઓ પરણ્યા પછી ૧૦ થી ૨૦ વર્ષ પછી બચ્ચાં થાય એવી આશા ધરાવતી હતી. આ બધી ૨૫૦ સ્ત્રીઓ મુદત ગર્ભજ નહિ રહેલો એ વર્ગની હતી.

વંધ્યત્વના આ દોષ માટે પુરૂષ વર્ગ પણ જવાબદાર છે તેને માટે બીજા વિદ્વાનોએ નોંધો કરેલી છે. એ જવાબદારીનું પ્રમાણ ૧ અને ૧૦ નું આવે છે એટલે ૧૧ વંધ્યત્વના કેસોમાં ૧૦ કેસમાં બ્યારે સ્ત્રીઓ જવાબદાર હોય છે ત્યારે ૧ કેસમાં પુરૂષ પક્ષ જવાબદાર દરે છે. જુદા જુદા વિદ્વાનોની નોંધમાં જુદાં જુદાં વધતાં ઓછાં પ્રમાણ આવેલા છે.

એ ડાક્ટરના ૨૫૦ કેસોમાં ૭૨ કેસોમાં સ્ત્રીઓ તાંદુરસ્ત હાલતમાં માલમ પડી હતી અને તેથી વંધ્યત્વ માટે તેમના ધણીની એટલે તેમના ધણીના વીર્યની તપાસ કરવામાં આવી હતી. બાકીની મોટી સંખ્યાના કેસોમાં સ્ત્રીઓ દોષવાળી માલમ પડેલી હોવી જોઈએ. જે કેસોમાં સ્ત્રીઓના જનનેદ્રિય સ્થાન ગર્ભધારણ થવાને પ્રતિબાધક દોષવાળાં માલમ પડેલાં હતાં તે કેસોમાં પુરૂષોની પરીક્ષા કરવાની જરૂર ધારી નહોતી.

પરીક્ષા કરેલા ૭૨ પુરૂષોમાંના ૨૨ પુરૂષો પુરૂષાતનની બાબતમાં નિરોગી એટલે જોઈએ તેટલા શક્તિવાન માલમ પડેલા હતા, અને બાકી ૫૦ પુરૂષો વાંઝીયાપણાને માટે જવાબદાર દર્શાવેલા હતા. આ ઉપરથી છેલ્લું પરિણામ એ આવ્યું કે દરેક પાંચ પુરૂષે એક પુરૂષ વંધ્યત્વપણાને માટે જવાબદાર છે. બીજા શબ્દોમાં વધારે સ્પષ્ટ કરીને બોલીએ તો ૧૦૦ વાંઝીયા જોડામાં ૨૦ પુરૂષો વીર્ય સંબંધી નિર્બળતા અથવા દોષને લીધે જવાબદાર હોવા જોઈએ. અને ૮૦ સ્ત્રીઓ તેમના ગર્ભસ્થાનની વિકૃતિ તથા વિકારોને લીધે ગર્ભ ધારણ કરવાને નાલાયક થવી જોઈએ.

આ પ્રમાણે સેંકડે વીસ પુરૂષોના ધાતુદોષમાં એજ બગડેલ ધાતુદોષના સંપર્કથી બિચારી પવિત્ર સ્ત્રીઓનાં જનનેદ્રિય સ્થાનોના દોષોનો ઉમેરો કરીએ તો લગભગ અરધે અરધ અથવા વંધ્યત્વના ૬ કેસોને માટે પુરૂષો જવાબદાર કરી ચુકે છે.

ઉપર લખ્યા પ્રમાણે ૨૫૦ કેસોની નોંધમાં જે ૫૦ પુરૂષો પોતાની ઓરતોના વંધ્યત્વને માટે જવાબદાર ઠરેલા એ ડાક્ટર જણાવે છે તે ૫૦ પુરૂષોની દરેકની સ્થિતિ નીચે પ્રમાણે જણાવેલી છે:—

વૃષણની અપૂર્ણ અવસ્થાનો.....	કેસ—૧
ચાંદી.....	„—૨
પરમે.....	„—૮
નપુંસકત્વ સંપૂર્ણ અથવા અપૂર્ણ.....	„—૫
વીર્યનો છેક અભાવ.....	„—૧
ઉત્પાદક જંતુઓ સ્પર્મેટોઝોઆનો છેક અભાવ	„—૨૫
થોડા તથા નબળા જંતુઓ.....	„—૮

૫૦

આ પ્રમાણે જોતાં માલમ પડે છે કે, જેમની સ્ત્રીઓને ગર્ભ નહોતો રહ્યો, તેવા દોષવાળા ૫૦ પુરૂષોમાના ૩૩ પુરૂષોમાં વીર્ય ઉત્પાદક જંતુઓનો છેક અથવા કેટલેક અંશે અભાવ હતો; વળી એક પુરૂષમાં વીર્યનોજ અભાવ માલમ પડ્યો હતો; તેમાના ૫ પુરૂષો સ્ત્રીનો સમાગમ બરાબર કરવાને અશક્ત માલમ પડ્યા હતા.

આ નોંધ કરતાં સ્ત્રીની તપાસ કર્યા પછી જે તેનામાં કાંઈ ખામી માલમ નહિ પડતી તો તેના ધણીને તપાસ માટે મોકલવાની એ ડાક્ટર સૂચના કરતો હતો. સામાન્ય રીતે રીવાજ એવો છે કે, વંધ્યત્વ માટે પુરૂષો પોતાની સ્ત્રીઓને જવાબદાર ગણીને ડાક્ટરો અથવા વૈદો પાસે તેમને ધરેલી મુકે છે, પણ જ્યારે તપાસ માટે પુરૂષનો વારો આવે છે ત્યારે જુદીજ હકીકત બને છે, તે એ કે પુરૂષની તપાસમાં બીજી ખામીઓની સાથે નપુંસકપણાની ખામીનો સવાલ આવે છે. અને પુરૂષો પોતાની તેવી ખામીઓ છતી થાય તેમાં હમેશાં નાખુશ હોય છે, અને તેથી તેઓ પોતાની તપાસ કરવવાને આનાકાની કરતા માલમ પડે છે. આવી હકીકત હોવાથી એ ડાક્ટર સ્ત્રી સમાગમ વખતે છુટું પડેલું પુરૂષનું વીર્ય (semen) તાજેતાજીું મંગાવીને તપાસ કરતો હતો.

મધ્યમ સ્થિતિના પુરૂષોમાં વીર્યનું પ્રમાણ આશરે ૧ અથવા ૨ દ્રામનું માલમ પડેલું છે અને એ વીર્યમાં મૂક્ષમદર્શક યંત્રવડે તપાસ કરતાં અસંખ્ય જીવતા જંતુઓ જોવામાં આવ્યા હતા. એ જંતુઓ ચાલતા પુંછડી હલાવતા અને એક બીજાના ઉપર થઇને દોડતા માલમ પડતા હતા. દોષવાળા વીર્યમાં એ જંતુઓ મુદલ માલમ પડતા નહોતા. વીર્ય પાતળું તથા પાણી જેવું હતું. કેટલાક કેસોમાં થોડા જંતુઓ માલમ પડ્યા હતા, અને તે થોડા જંતુઓમાં ચાલવાની કાંઈપણ ગતિ માલમ પડી નહોતી.

એક ડાક્ટરે કાળજીપૂર્વક કરેલી શોધ અને નોંધનું પરિણામ આપણે જોઈ શકીએ છીએ તે ઉપરથી આપણે વંધ્યત્વ વિષે પુરૂષોની જવાબદારીનો કેટલોક ખ્યાલ આંધી શકીએ છીએ. સ્ત્રીઓના જનનેન્દ્રિયનાં દરદો તો બેશક મોટે ભાગે જવાબદાર છે, તથાપિ પુરૂષો ધારે છે તેમ તેઓ કાંઈ ઓછા જવાબદાર નથી, અને તેથી કોઈપણ વંધ્યત્વના કેસનો વિચાર કરતાં સ્ત્રી તેમજ પુરૂષ બન્નેની તપાસ કરવાની જરૂરીયાત સિદ્ધ થાય છે

વૈ. ક સને ૧૯૦૧ પૃષ્ઠ ૯૭.



## શૈય-પવિત્રતા એટલે શું ?

હિંદુ, મુસલમાન, બૌદ્ધ, ખ્રીસ્તી વગેરે સર્વ જુના ધર્મો અને તેમાં ચુસ્ત પાળનારાઓ શુદ્ધિ અથવા પવિત્રતાનો મહોટો મહિમા માને છે. એ સર્વ ધર્મોનાં ધર્મ સંગ્રંથી દરમાનોમાં પવિત્રતાના બહુ ઉચા નિયમો બાંધેલા છે. હિંદુ લોકોનો પ્રાચીન આર્યધર્મ પવિત્રતાના બહુ સૂક્ષ્મ નિયમોથી ભરેલો છે અને એ ધર્મની સર્વ ક્રિયાઓ પવિત્રતાના પાયા ઉપર રચાયેલી છે. પવિત્રતાના આ બધા સૂક્ષ્મ નિયમો શરીર સંરક્ષણ સાથે બહુજ નિકટ સંગંધ રાખે છે, અથવા ખરે કહીએ તો એ નિયમો શરીર સંરક્ષણના પાયા રૂપ છે. જે લોકો આ વાતના રહસ્યને સગજી શકતા નથી તેઓ આવી પવિત્રતા અથવા આચારોને અત્યાચાર ગણીને મસ્કરી કરે છે પણ શારીરિક નિયમો તરફ દૃષ્ટિ કરતાં પવિત્રતાના એ આચારોમાં કાંઈ પણ અત્યાચાર જેવું જણાતું નથી.

પવિત્રતાનો આટલો મોટો મહિમા છતાં, અને પ્રાચીન વડીલોની ધર્મ સંગ્રંથી પવિત્રતાનો આપણે ધણો ગર્વ ધરાવીએ છીએ છતાં, હાલના કાળમાં આપણે આપણી શારીરિક શુદ્ધિ સંગ્રંથી રિતિમાં અધમ થયા છીએ અને અપવિત્રતાના પરિણામે આપણે આપણી શારીરિક અને માનસિક ઉત્તમતાને ખોઈ મેદા છીએ. આપણી આસપાસ નાના પ્રકારના દરદો ઉભરાઈ વળ્યાં છે. એ સર્વ આપણી શારીરિક અપવિત્રતાનું પરિણામ છે, જે વિષે આ માસિકમાં પ્રસંગોપાત લખાઈ ગયા છતાં આ લેખથી જરા વધારે વિસ્તાર સાથે વાંચનારાઓના મન ઉપર અજવાળું પાડવાનો યત્ન કરવામાં આવ્યો છે.

શુદ્ધિને ધર્મશાસ્ત્રની ભાષામાં “શૈય”, કહેવામાં આવે છે. આ શૈયના એ પ્રકાર છે. ૧. બાહ્ય શૈય અને ૨. આંતર શૈય. શરીરના તમામ અવયવોને શુદ્ધ રાખવા એ બાહ્ય શૈય છે. સૂક્ષ્મ શરીર એટલે મનને પવિત્ર અથવા વિકાર વગરનું રાખવું એ આંતર શૈય અથવા અંતરનું શૈય છે. બાહ્ય શૈય એટલે રથુલ શરીરની પવિત્રતા સ્નાન વગેરેથી મલિનતાનો ત્યાગ કરવાથી પ્રાપ્ત થાય છે અને અંતઃકરણની શુદ્ધિ સહવિદ્યા, તપ તથા જ્ઞાનથી થાય છે, એવું શાસ્ત્ર કહે છે અને તે ખરું છે, પણ શરીરની શુદ્ધિ વિના મનની શુદ્ધિ થતી નથી અથવા બીજી રીતે બોલીએ તો મનની શુદ્ધિ માટે તનની શુદ્ધિની અવશ્ય જરૂર છે. શરીરની અંદર દેખાતાં હાડકાં, ચામડી, લોહી, માંસ વગેરે પદાર્થોને રથુલ શરીર કહેવામાં આવે છે, અને તેની અંદર જે અંતઃકરણ અથવા મન છે તે સૂક્ષ્મ શરીર છે. આ સૂક્ષ્મ શરીર અથવા મન એક રીતે રથુલ શરીરને અથવા તનને આધીન છે, કેમકે તે રથુલ શરીરમાંથીજ ધડાય છે. આ વિષય ધણો સૂક્ષ્મ હોવાથી તે વિષે કોઈ બીજા પ્રસંગે વિસ્તારથી લખવામાં આવશે. હુંકામાં સમજવાનું એ છે કે મન એ શરીરનોજ પરિણામી અંશ હોવાથી તે શરીર પ્રમાણે ધડાય છે અને પવિત્ર શરીર-માંજ પવિત્ર મન હોઈ શકે છે. બહારની અપવિત્રતા મનને અપવિત્ર અથવા અપ્રસન્ન કરે છે. તાવ વગેરે રોગો એ શરીર સંગ્રંથી પવિત્રતા નહિ પાળવાની પાપ રૂપ શિક્ષા છે અને કામ ક્રોધ, કુસંપ ક્લેશ, ઈલાદિ વિકારો અથવા દુશુણી માનસિક અપવિત્રતાની પરિણામી શિક્ષા છે, અને તે સર્વ પરસ્પર સંગંધ ધરાવે છે. શારીરિક શુદ્ધિ પાળવાના

નિયમો જાણવા પહેલાં એ શુદ્ધિ આપણાં ક્યાં ક્યાં કાર્યો સાથે સંગ્રહ રાખે છે તે જાણવાની જરૂર છે. ખાવું, પીવું, પહેરવું, બેસવું, ઉઠવું, સુવું, કામ કરવું ઇત્યાદિ દરેક ક્રિયા સાથે શરીરની શુદ્ધિ અશુદ્ધિ થવાનો સંભવ છે. અને તેથી ડાહ્યા પુરૂષોએ એ બધાના નિયમો બાંધ્યા છે તથા બતાવ્યા છે. હાલમાં કેળવણીના પ્રચારની સાથે કેળવણીએલો વર્ગ ચોખ્ખાઈના સામાન્ય નિયમોને જાણતો થયો છે, અને તેથી તે વર્ગ એમ પણ માનતો જણાય છે કે ચોખ્ખાઈની બાબતમાં તો તે પરિપૂર્ણ છે. સાચી શરીર ધોવું અને ધોખીના ધોયેલાં ધોળાં કપડાં પહેરવા એ તેમનો ચોખ્ખાઈ સંબંધી ઉંચામાં ઉંચો ખ્યાલ છે. એક બીજા બીજા પુરાણ વર્ગની પવિત્રતા સંબંધી તપાસ કરીએ તો, સ્નાન કરીને કાંધને અડવાથી શરીર છુવાઈ જાય અને ફરીથી ન્હાવું પડે; તીલક તાણ્યા વિના બહાર ન નીકળાય ઇત્યાદિ ખ્યાલો તેમની ઉંચામાં ઉંચી પવિત્રતાના નમુના છે. અરુદ; એ બન્ને વર્ગો પોતપોતાની ચોખ્ખાઈ અથવા પવિત્રતા સંબંધી સમજણમાં કાંઈ પણ ભૂલ છે એમ અમારું કહેવું નથી. સાચુ ચોળાને ન્હાવું, તથા ધોયેલાં વસ્ત્ર પહેરવાં તેમજ સ્નાન કરીને કાંધને સ્પર્શ નહિ કરવો એ બધા આચારમાં કાંઈ પણ અર્થ છે, પણ એ ઉભય વર્ગો બીજી ઘણી અગત્યની વાતોમાં શારીરિક શુદ્ધિનો આરોગ્યતા સંબંધી હેતુ ભૂલી ગયા છે. શુદ્ધાશુદ્ધિનું પુરાણ ઘણું મોટું છે અને તેથી માત્ર એકજ દૃષ્ટાંત આપીનેજ અમે એ ઉભય વર્ગના મન ઉપર પવિત્રતાનો વાસ્તવ હેતુ ઠસાવવા માગીએ છીએ. ઘરમાં છુછી કરવા વાળા અને ટીલાં ટપકાં તાણીને કે ભરમ લગાવીને સિદ્ધ બની બેઠેલા બ્રાહ્મણો પવિત્ર પોળોમાં અને સરીયામ રસ્તાઓમાં ખરાબ જગાઓ ઉપર મિષ્ટાન્ન ઉડાવવા મંડી જાય છે તે વખતે તેઓ પોતાની પવિત્રતાનું બધું ભાન ભૂલી જતા હોય એમ સમજાય છે, અથવા પવિત્રતા એટલે શું તેનો તેઓ અર્થજ સમજતા હોતા નથી. આણી તરફ કેળવાએલા સુધરેલાઓ બચરચીખાનાઓમાં બનેલાં પાઉ, ખીસ્કીટો, ચાપાણી તથા બ્રષ્ટતાથી ભરેલી વીંશીઓ અને હોટેલોમાં રીફ્રેશમેન્ટો લેવામાં કાંઈ અપવિત્રતા જોતા નથી ! અમે અત્રે નાત જત કે ધર્મ સંબંધી મત ભિન્નતાના સવાલને બાબુપર મૂકીને માત્ર શારીરિક પવિત્રતાના વૈદિક સિદ્ધાંત ઉપર બોલવા માગીએ છીએ, તે ભૂલી જવાનું નથી. હોટેલોમાં રીફ્રેશમેન્ટ લેવાથી કે બચરચીખાનાઓમાં બનેલી બિસ્કીટો ખાવાથી વટલાઈએ કે નહિ તેનો નિર્ણય કરવો એ અમારું કામ નથી, પણ જે શારીરિક અથવા વૈદિક નિયમોથી તેનો અનાયાસે નિર્ણય થઈ જતો હોય તો તેનો સ્વીકાર કરવો એ દરેક ડાહ્યા માણસની ફરજ છે. જે આચરણથી શરીરમાં કોઈ રોગી પરમાણુઓનો સંસર્ગ થાય તે આચરણ શરીરને વટલાવે છે એટલે રોગી બનાવે છે. જે વટલાવાનો કોઈ સ્વીકારવા લાયક અર્થ હોય તો તે આટલોજ છે, અને એ અર્થમાં આપણાં શરીરને ડગલે ડગલે દરેક આચરણમાં અલગવાનો કે વટલાવાનો સંભવ છે; હોટેલોમાં ખાનારા સુધરેલાઓની આપણા પુરાણ પવિત્ર બ્રાહ્મણો નિંદા કરતા હોય તો અમારે સ્પષ્ટપણે એમ પણ કહી દેવું જોઈએ કે ખાળકુવાના પાણી અને ગંદકી કરેલી જગાઓ ઉપર પત્રાવળીઓ મૂકીને જમવું તેના કરતાં હોટેલની ખીસ્કીટો વધારે સારી હોવી જોઈએ. પવિત્રતાના નિયમો અને અલગવા વટલાવાના પ્રતિબંધો એ સર્વ શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિના ધોરણ ઉપર રચાયેલા હોવા જોઈએ, અને

વાસ્તવમાં છે પણ એમજ પણ દિશા ભૂલી જવાઈ છે, અને એક નાગર બ્રાહ્મણ યીગ બ્રાહ્મણ ભેગો બેસીને જમતાં વટલાય છે પણ હોટેલમાં કે ખાણકુવાના પાણી ઉપર બેસીને જમતાં વટલાતો નથી ? શું ધર્મ સંબંધી પવિત્રતાનો આવો કાયદો છે ? જે કાયદો છે તેનો હેતુ આવો અર્થ વગરનો નથી, પણ શારીરિક અને માનસિક પવિત્રતા, આરોગ્યતા તથા ઉત્પત્તિના પારમાર્થિક હેતુ ઉપર એ કાયદો રચાયેલો છે. શારીરિક પવિત્રતામાં માત્ર શરીરની આમડીની સુંદરતા કે વસ્ત્રની સફાઈનો જ સમાવેશ થતો નથી, નાની મોટી અસંખ્ય વાતો અને આચરણો એ પવિત્રતા સાથે સંબંધ રાખે છે, કેમકે શરીર ક્ષણે ક્ષણે અન્ય વસ્તુઓ સાથે સંસર્ગમાં આવે છે. શરીર અને વસ્ત્ર ઉપરાંત રહેવાના ધર સાફસુફ રાખવા એ વાત સાધારણ માણસો પણ સમજી શકે છે, પણ એજ સાફસુફ ધરનાં રસોડાની તથા ખાવા બેસવાના સ્થળની સ્થિતિ ઘણા કુડુંબોમાં ત્રાસ પેદા કરે એવી હોય છે. શારીરિક શુદ્ધિ અથવા વૈદકના નિયમપર વિચાર કરી જોઈએ તો એવાં ગંદા રસોઈખાનાં અને ખાવાના સ્થળ રોગના ધર હોવા જોઈએ. ધન્ય છે પ્રાચીન રિપિમુનિઓને ? રસોઈ કેવી રીતે કરવી, કોણે કરવી અને કોણે ન કરવી, કેવા સ્થળમાં કરવી અને કેવી પવિત્રતા રાખવી તેના પણ નિયમો બાંધ્યા. રસોઈ કરનારે સ્નાનથી શુદ્ધ થઈ ધોયેલ પવિત્ર વસ્ત્ર પહેરીને રસોડામાં દાખલ થવું અને પછી કોઈના સંસર્ગમાં આવવું નહિ. હાલના સુધ-રેલાઓ નવેણુને ભાલે હસી કાઢે, પણ એ નવેણુ પાળવામાં વૈદકનો એટલે શારીરિક શુદ્ધિનો હેતુ રહેલો છે. જે રસોયો નવેણુ ન પાળે અને રસોઈ કરતો કરતો બન્યાં ત્યાં અડકીને કે ફરીને આવે તો તે પોતાની સાથે પોતાના હાથમાં તેમજ પગમાં બહારની મલીનતા અથવા જંતુઓને રસોડામાં દાખલ કરે, એ બેશક બનવા જોગ છે. એટલાજ માટે રસોઈ કરનારે ગંદી જગામાં નહિ જવું તથા વગર ધોયેલાં વસ્ત્રોનો કે સ્નાનથી પવિત્ર નહિ થયેલાં માણસોનો સ્પર્શ નહિ કરવો એવું દરાવેલું છે. એજ નિયમ જમવાની જગાઓને અને જમનારાઓને પણ લાગુ પડે છે. જેમ રસોઈ કરવાનાં રસોડાં પવિત્ર રાખવા જોઈએ. તેમ ખાવા બેસવાની જગાઓ પણ શુદ્ધ હોવી જોઈએ. દક્ષિણી બ્રાહ્મણોમાં એ આચાર જળવાઈ રહ્યો છે. તેઓ ઘરમાં પણ જમવાની જગાને લીંપી શુદ્ધ કરે છે. પણ કાઠિયાવાડ તથા ગુજરાતના બ્રાહ્મણોની આ આચાર સંબંધી સ્થિતિ ઘણી લગભગ ઉપજાવે એવી થઈ પડી છે. પછી યીજ હિંદુ વર્ણોનું તો બોલવું જ શું. અંગ્રેજ વગેરે અન્ય જાતિઓથી આપણે શ્રેષ્ઠ હોવાનો દાવો કરીએ છીએ, પણ અંગ્રેજ લોકોના શરીરની, વસ્ત્રોની, અને તેમના જમવાના સ્થળો તથા ટેબલોની સ્વચ્છતા આપણને લગભગમાં નાંખે છે અને એ સ્વચ્છતાના કારણથીજ શારીરિક તથા માનસિક બળમાં તેઓ હાલમાં આપણાપર ચડીઆતો દરજ્જે ભોગવે છે.

શૌચક્રિયા એટલે મળભૂતનો ત્યાગ કરવા જેવી નિત્ય ક્રિયાને પણ આપણા પૂર્વજોએ ધર્મશાસ્ત્રના આચારાધ્યાયમાં દાખલ કરી છે. રહેવાના મકાનમાં જેમ જળજ્ અને મોરીઓ હોય છે અને એ જગાઓને મલિન તથા અપવિત્ર માનીને તેનો આપણે સ્પર્શ કરતા નથી અથવા સ્પર્શ કર્યા પછી સ્નાનાદિકથી શુદ્ધ કરીએ છીએ, એવીજ રીતે શરીરમાં પણ મળભૂતના મલિન સ્થાનો છે. એ અપવિત્રતા તેની અંદરના મલિન પદાર્થો (ઝાડો તથા પેશાબ)ને લીધે છે. ઘરની એક આખી ઈમારતમાં રસોઈ કરવાના, બેસવાના,

વાંચવા લખવાના અને ઝાડો પેસાળ કરવાના એમ ઘણા ખંડો હોય છે. જનજ્ઞ પણુ એ ઈમારતનો એક ભાગ હોય છે, પણ તેને મકાનના એક અંગ ગણીને છેડામાં કે ખુણામાં રાખવામાં આવે છે, અને મકાનના બીજા ખંડોમાં જનજ્ઞની ગંદગી રખેને પેશી જાય એવા ભયથી જનજ્ઞને બે વખત વાળી યોજાને કે ઘોષને સાફ રાખવામાં આવે છે. જે એ ધરનું જનજ્ઞ મલિન રહે તથા તેમાં ગંદો પદાર્થ ભરાઈ રહે, તો તેની ગંદગી આખા મકાનના બધા ખંડોની હવાને બગાડી તેની અંદરના વસનારાઓની પ્રકૃતિને ખરાબ કરે છે. શરીરની અંદરના જનજ્ઞને માટે પણ એજ નિયમ લાગુ પાડવો. શરીરની અંદર જેટલો કચરો તથા નદારો નિરૂપયોગી ભાગ હોય છે તે ઝાડો પેસાળ વાટે બહાર નીકળે છે. આ મલિન ઝાડો પેસાળમાં અસંખ્ય ગંદાં પરમાણુઓ હોય છે. જે તે રોગી પરમાણુઓ શરીરની અંદર રહે તો જેમ, જનજ્ઞની ગંદકી ધરના બીજા ખંડોને બગાડે છે તેમ, શરીરના બીજા સારા ભાગોને બગાડી રોગી બનાવે. માટે સવારમાં ઉઠીને શૌચ કરવું એટલે મળમૂત્રનો ત્યાગ કરવો, એટલુંજ નહિ પણ શૌચક્રિયા કરી આવીને અમુક વિધિથી ગુણ્ય અવયવોને ધોઈ સાફ કરવા તથા સ્નાનથી શુદ્ધ થવા પવિત્ર આચાર આપણને ફરમાવે છે. સુધડતાના આ ઉત્તમ આચારનો ખરો હેતુ નહિ સમજવાને લીધે સુધરેલાઓ તથા કેટલાક પવિત્ર કહેવાતા બ્રાહ્મણો પણ જનજ્ઞમાં જઈ આવીને પરિપૂર્ણ રીતે ગુદા, હાથ તથા પગની શુદ્ધિ કરતા નથી. પરિણામ એ થાય કે ઝાડો તથા પેસાળના મલિન અને રોગી પરમાણુઓ હાથ પર તેમજ શરીર તથા વસ્ત્રો ઉપર વિસ્તાર પામે છે. માટે જનજ્ઞમાં જઈ આવનાર માણસે પુષ્કળ માટી કે સાણુ વડે ગુદા, હાથ તથા પગ વારંવાર ધોવા જોઈએ. પાશ્ચિમાત્ય વિદ્વાન તર્જાઓના સૂક્ષ્મ જંતુઓ સંઘંધી વિચારો અને શોષો એવું અજવાળું પાડે છે કે ઘણાક રોગો એવા રોગી જંતુ મુલક છે, અને તેથી તેવા જંતુઓ અથવા પીશાઓને બનતા પ્રમાસથી દુર રાખવા જોઈએ. આવા બ્યાધિજન્ય જંતુઓ ઉત્પન્ન થવા ન પામે, વધવાં ન પામે, અને આપણા શરીરોને બ્યાધિનું કારણ થવા ન પામે તેનો માત્ર એકજ ઉપાય છે, અને તે શૌચ એટલે પવિત્રતા છે. પવિત્રતા માત્ર શરીર અને વસ્ત્ર સંઘંધી જ નહિ પણ હરેક પ્રકારની પવિત્રતા પાળવાની જરૂર છે. રહેવાના ઘર સાફસુદ્ધ રાખવા એ વાત સાધારણ માણસો પણ અગત્યની સમજે છે પણ એજ સાફસુદ્ધ ઘરમાં જમવા બેસવાની જગા રોજ રોજ અને ક્ષણે ક્ષણે શુદ્ધ કરવી જોઈએ. એ વાતનો અર્થ થોડાજ સમજી શકે છે અને જેઓ આવી પવિત્રતાના સંઘંધી વધારે કાળજી રાખે છે તેઓને વહેમી ગણીને મરફરી કરવામાં આવે છે; પણ શૌચાશૌચનું રહસ્ય સમજનારાઓને તેમાં અત્યાચાર જેવું કશું લાગશે નહિ. આ પૃથ્વી જંતુઓથી ભરપૂર છે. વાતાવરણ પણ જંતુઓનું ભરેલું છે. ચોખ્ખી હવા એમના કુબે જંતુઓનો નાશ કરે છે. જંતુનાશક સુગંધી પદાર્થો, પાણી, માટી વગેરે પણ એવાં જંતુઓનો નાશ કરે છે, માટે મળમૂત્રનો ત્યાગ કરીને મળમૂત્રથી બગડેલા અવયવો તથા હાથને પુષ્કળ પાણી તથા માટી કે સાણુ વડે સાફ કરવા જોઈએ. હાથનું કામ નીરંતર કામ કરવાનું હોવાથી અનેક વસ્તુઓનો હાથને સ્પર્શ થાય છે અને તે વસ્તુઓના પરમાણુઓ હાથને વળગી રહેવાનો સંભવ છે. એજ હાથનો જમતી વખત, કાંઈ ખાવાની વસ્તુ પકડતી વખત તથા પાણી પીતાં પણ ઉપયોગ કરીએ છીએ અને તે વખતે હાથને સારી રીતે સાફ ન કરવામાં આવે તો હાથને ચોરેલાં

બહારનાં અનેક રજકણો ખાવા પીવાના પદાર્થો ભેગા શરીરમાં અને લોહીમાં ભળવા પામે છે. આ વાતો દેખીતી ઘણી નજીવી લાગે છે, પણ આપણાં પવિત્ર ધર્મશાસ્ત્રોની આચાર્યો તથા હાલના શાસ્ત્રીય તષ્ણીભોના આધારબૃત અભિપ્રાયોના આધારે ભાર દર્ષને કહી શકાય છે કે એ વાતો નજીવી નથી, પણ ઘણીજ અગત્યની છે, અને તેથી આપણા જીવના આચારો પૈકી શરીર શુદ્ધી સંબંધી પવિત્રતા તથા આરોગ્યતાના સમગ્ર ધોરણ ઉપર ધડાયેલા છે અને તેથી તે આચારોને પૂર્ણ આદર સાથે માનવા તથા પાળવા એ આપણી ફરજ છે.

વૈ. ક. સને ૧૯૧૫ નવેમ્બર ૪૪ ૪૧૯

## લગ્ન મહિમા

લગ્નગાળા પહેલાં આ લેખ લખાયો હોત તો વધારે ઠીક હતું. પણ આ વિષયનું રમરણ જ ગયા લગ્નગાળાના વરઘોડાઓએ કરાવ્યું. વરઘોડાઓના વેશ જોઈને અમને તો એમ લાગ્યું કે લગ્નનો આખો મહિમા, લગ્નું સર્વ મહાત્મ્ય અને મહત્ત્વ આ વરઘોડા-માંજ ગુજરાતી લોકોએ માન્યું છે કે શું? અમદાવાદમાં આ મહા માસના લગ્નગાળામાં આપું શહેર વરઘોડાઓથી જ હલમલી રહ્યું હતું. શહેરના મોટા રસ્તાઓ લગ્નના દિવસોએ વરઘોડાઓની મોટી હારની હારોથી એવા તો ભરપૂર હતા કે ચાલવાની જગ્યા મળતી નહોતી. વાગ્ન અને જૂંગળોના ત્રાસની તો વાતજ શી કરવી? સાગ્ન સારાં માણસોના કાન કંટાળી થાકી ગયા, તો વિચારાં—મોટા મંદવાડને ખાટલે પડેલાં દરદીઓ વાગ્ન-ઓના ત્રાસદાયક ઘોંઘાટથી ગભરાઈ જાય એમાં આશ્ચર્ય શું?

લગ્ન એ શું વસ્તુ છે, તેનો શું હેતુ છે, અને તે ક્રિયામાં કેવી અને કેટલી ગંભીર તથા પવિત્ર જોઈએ, એ વાત તેના યથાર્થ સ્વરૂપમાં સમજનારા વિદ્વાનોને આ વરઘોડા-ઓનાં વેશ જોઈને હાસ્ય થાય, અને વિદેશી લોકોમાં હાંસી થાય, એમાં પણ નવાઈ નથી.

વરઘોડાનો મહિમા અમદાવાદ અને સુરત જેવાં શહેરોમાં એટલો બધો છે અને દિનપ્રતિદિન એટલો બધો વધતો જાય છે કે, ન પૂછો વાત? વરઘોડો જોઈનેજ એમ લાગે કે, આ લગ્ન કરવામાં વરઘોડે એસનારા વરનાં માથાપોએ પોતાના પુત્રના વિવાહ તથા લગ્ન સંબંધી સઘળા વિચારો, સઘળા ચિંતાઓ તથા સઘળા તૈયારીઓમાં “વરઘોડાને પ્રથમ સ્થાન આપેલું હશે.”

હિન્દુ સંસારના સામાન્ય વર્ગમાં હાલમાં પોતાના પુત્ર પુત્રીનો વિવાહ તથા લગ્ન કરવાના કાર્ય વિષે પોતાની ફરજોનો અમલ કરવામાં વિશેષ કરીને નીચેની વાતો તરફ વધારે ખેંચાણ રહેતું જણાય છે:—

### પુત્ર સંબંધી:—

૧. માથાપો પુત્રને માટે કન્યા પસંદ કરવામાં બેશક ‘૩૫’ નો વિચાર કરતાજ હશે; પણ તેની સાથે, કન્યાનાં માથાપના ગુણ તથા કન્યાના પોતાના ગુણ કેવા હોવા જોઈએ, તે વિષે ધણુંજ થોડું લક્ષ આપે છે.

૨. એથી પણ વધારે મોટી ગફલત અથવા બૃહ કન્યાની યોગ્ય ઉમર તથા શારીરિક સંપત્તિનો તપાસ કરવા વિષે જોવામાં આવે છે. વર કરતાં કન્યા ૫ થી ૧૦ વર્ષે નાની હોવી જોઈએ, તથા શરીરે નિરોગી હોવી જોઈએ, નખળી પણ ન હોવી જોઈએ. આ વાતનું ખર્ચ મહત્વ ધણું થોડાં માખાપો સમજતાં હશે, અને તેથી સંસારનો લાભ લેવાને હર્ષ થેલાં તથા ઉંચામાં ઉંચી કસબી સાડી અને ટોપલો એક ઘરેણું પહેરીને વરઘોડા પછવાડે મહાલવાને ઉંચે નિચે થઈ રહેલાં ખેંચાએ તે વરઘોડા સિવાય વરનાં હિતની બીજી વાતો યાદ આવતી હોય તેની પણ અમને તો શંકા છે?

૩. ધણું કુટુંબો હજી હાનિકારક પણ જીની પુરાણી વાતને છોડતા નથી અને આપના કુવામાં કુદકો મારવા, ભુસકો મારવાનું સાહસ કરે જાય છે? અમારો આ ઇશારો પશ્તું, કરીઆવર, પહેરામણી, વિગેરે વાતો વિષે છે. લગ્નના મહત્વની તુલનાઓમાં આવી વ્યવહારી વાતો મોખરે આવીને ઉભી રહેલી જણાય છે, અને વરનાં માખાપો જ્યાંથી પશ્તું કે કરીઆવર સારાં મળતાં હોય તેની કન્યા લેવાને વિશેષ લલચાય છે, પછી કન્યા ગુણહિન હો કે ગુંગણી હો કે કાણી હો કે કુંબડી હો, ક્ષયની અસરવાળી હો કે ગલગંડ અને ટયુઅરકયુલોસીસની ગ્રંથીઓ વાળી હો, ગમે તેમ હો પણ પશ્તું સાઈં આપો તે આવો? લોકો હવે કાંઈક સમજવા લાગ્યાં છે, તો પણ હજી આ લોભ લાલચ અને જીની મોટાઈ ધણે ઠેકાણે છોડેલી જોવામાં આવતી નથી, અને તેથી કુળ તથા પદ્ધતિનાં પદ્ધતિ પડી જઈને રોગી કન્યા લેવા જવા માટે સેંકડો રૂપિયા ખર્ચાને વરઘોડો ધણો મોટો કાઢવામાં આવે છે. બીજી પણ આવી ઘણી વાતો છે કે, જે તરફ હાલનાં ધણાં માખાપોનું ધણું દુર્લક્ષ છે, અને વરઘોડા જેવા વેશ કરી કીર્તિ લેવાના કોડ ધરાવે છે.

### પુત્રી સંબંધી:—

૧. કન્યાવિક્રય કરનારાં માખાપો પુત્રીનું સુખ જોતાં પહેલાં પુત્રીને વેચીને પૈસાની પ્રાપ્તિ તરફ વિશેષ લક્ષ આપે છે.

૨. કુલિનપણાનો ફાંકો રાખનારાં માખાપો વરના ગુણ, તેની ઉમરની યોગ્યતા કે તેના શરીરની આરોગ્યતા, એ વાતનો વિચાર કરતા પહેલાં, કન્યા ઉંચા કુળની આવે છે એ વિચાર પહેલો દોડાવે છે, અને તેમ કરતાં કદિ કળેડ થાય કે વર શરીરે ખોડ ખાંપણવાળો કે રોગી હોય, તે વાતને બીજા નંબર ઉપર રાખે છે “અરે, મુરતીયો કદિ એ વરસનો નાનો હોય તો શું, હમણા મોટો થઈ રહેશે?” કન્યા તેની સાથે વધતીજ જશે તેની તો ગણતરીજ નહિ? “અને કદિ જરા ખરડાનું હાડકું બહાર નીકળ્યું હોય, કે ગળે એકાદ ગાંઠ હોય તોય શું? એતો એની મેળે સારું થઈ જશે.” આવા રોજો અંતે છોકરાઓને ક્ષયમાં લઈ જાય છે, એ વાત અજ્ઞાન માખાપો બિલકુલ સમજતા હોતાં નથી.

૩. પુત્રનું વેવિશાળ કરતી વખતે ત્રીજી સંભાળ માખાપો એ રાખે છે કે, મુરતીઆના ઘરમાં ધન ધણું છે? ‘દોકરીને પાછળથી રોટલાની તો ફીકર નહિ.’ વેવીશાળ પહેલાંજ રંડાપાની વેતરણ! અને એવી વેતરણ કરવામાં પણ રોટલો હોય પણ વરમાં ઓટલા ન અળ્યા હોય, તે વાતનો વિચાર પાછળ રહે છે.

માયાપોનું ખર્ચ કર્તવ્ય—લેવદેવની, કુલિનતાની કે કીર્તિની વાતો આગળ માયાપો અતિ મહત્વની વાતોને ભૂલી જ નાય છે, અથવા ભૂલતાં નહિ હોય તો તે વાતોને પાછળ તો રાખે જ છે. તે વાતો નીચે પ્રમાણે છે.

૧ રૂપયુગ્મી સમાનતા—લગ્નની ખરી સિદ્ધિ માટે વરકન્યાના રૂપ લગભગ સરખાં હોવાં જોઈએ; તેઓ એક બીજાના ઉપર રૂપના કારણથી અભાવ રાખે કે સ્વાભાવિક રીતે અભાવ ઉત્પન્ન થાય એવો રૂપમાં તફાવત નહિ જ હોવો જોઈએ; એ જ રીતે યુગ્મનું સમાનપણું જરૂર હોવું જોઈએ. તેઓ પરસ્પર વિરૂદ્ધ ગુણવાળા નહિ જ હોવા જોઈએ. જો યુગ્મની સમાનતા ન હોય તો તેમનું લગ્ન અને તેમનો સંસાર કદિ પણ સુખકારક ન થાય. હિંદુ સંસારમાં હાલમાં જે કાંઈ કલેશ, કંકાસ કે કડવાસનાં ઝાડ ઉગેલાં જોવામાં આવે છે, તે આ જાતનાં કન્યેડાંઓથી ઉગેલાં છે ! યુગ્મની આખતમાં માત્ર વરકન્યાના ગુણ જોવા એમ નહિ, બન્ને કુટુંબોના પણ ગુણદોષ જોવા જોઈએ; અને ખર્ચ જોતાં માયાપોનાં ગુણદોષ પ્રમાણે તેનાં છોકરાંઓના ગુણદોષનું અનુમાન થઈ શકે છે.

૨ વયની યોગ્યતા—કેટલાંક કુટુંબોમાં આ વાતનાં ઉપર ધ્યાન થોડું લક્ષ અપાય છે. વર કરતાં કન્યા ૫ થી ૧૦ વરસે નહાની હોવી જોઈએ; કેમકે કન્યાને વધતાં વાર લાગતી નથી. વળી ઉંમર કરતાં પણ તેમના કાઠાનો એટલે શરીરના બાંધાનો પૂર્ણ વિચાર કરવો જોઈએ; છેવટે કન્યા કરતાં વર બે ત્રણ વરસે મોટો તો હોવો જ જોઈએ. કન્યા કરતાં વર અતિ મોટો હોય એ પણ લગ્નનું એક મોટું કષ્ટકારક દુષણ છે. ધરડાઓની સાથે નાની બાળાનો સંબંધ બંધાય, એ લગ્નના ઉદ્દેશને કોઈ પણ રીતે બંધબેસતું નથી.

૩ શરીરનું આરોગ્ય—વેવીશાળ તથા લગ્ન કરતી વખતે સૌથી અગત્યની તપાસ જે કરવાની છે તે વર કન્યાના શરીરના આરોગ્યને લગતી છે, અને તે તપાસનું કામ ધણું કઠણ તથા ખારીક છતાં તે અતિ મહત્વનું છે. બન્ને તરફનાં માયાપોએ બન્ને પક્ષનાં વરકન્યાના શરીરની આરોગ્ય સ્થિતિની ખાતરી કરી લેવી જોઈએ. હિંદુ સંસારમાં આ વાત ઉપર ધ્યાન આપીને લક્ષ અપાય છે, એ ધ્યાન ખેંદકારક છે. કેટલાંક દરદોની તો જાણી જોઈને ઉપેક્ષા કરવામાં આવે છે, અને જાણે છે કે કન્યાને કે વરને અમુક પ્રકારનું દરદ પ્રત્યક્ષ છે, છતાં, અમે અગાઉ જણાવ્યું તેમ, સંસારની બીજી લાલચો અને લ્હાવો લેવાની હાથવોચમાં આવી અતિ અગત્યની વાતોને ભૂલી જવાય છે. પણ પ્રત્યક્ષ દરદો સિવાય પણ ધણાંક છોકરાં શરીરે વારસાના દરદો લઈને જન્મેલાં હોય છે, અને જેમ જેમ વૃક્ષ કે છોડ થોડીવાર સુધી ઉછરીને પાછો સડવા કે કરમાવા માંડે છે, તેમ આવાં રોગી છોકરાં થોડી ઉંમર સુધી નિરાગી દેખાય છે, પણ ઉંમરે આવતાં તેમનાં વારસાનાં દરદો પ્રકટ થતાં જાય છે. માટે વરકન્યાના શરીરની તપાસ કરતાં કરતાં તે સાથે તેમનાં માયાપોનાં રોગોની પણ તપાસ કરવી જોઈએ.

આ સંબંધી હિંદુ સંસારની હાલની સ્થિતિ બહુ વિપરીત તથા અધમ જોવામાં આવે છે. કન્યાનાં માયાપ કન્યાના દરદને છુપાવે છે અને વરના માયાપ વરનાં દરદને છુપાવે છે. ખરી વાત તો એમ હોવી જોઈએ કે, કન્યાના માયાપ વરને માટે માગણી કરે ત્યારે જો તે છોકરાના શરીરમાં કાંઈ પણ જાણુવા જોઈ દરદ હોય તો તે છુપાવવાને બદલે કન્યાના માયાપને જાણાવી દેવું જોઈએ કે અમારા દીકરાને આવા પ્રકારનું દરદ છે, માટે તે મટયા પછી વાત, અથવા નહિ મટે તો પછી તેની સાથે તમારી દીકરીને

પરણાવીને, જોખમમાં નાંખવી એ યોગ્ય નથી. અહાહા ! હિંદુ માથાપોમાં આવી ખુદ્ધિ, આવી સમજ, અને આવી નીતિ ભરેલી હિમત (Moral Courage) ક્યારે આવશે ? એજ રીતે કન્યાનાં માથાપોએ પોતાની કન્યાના શરીરમાં કોઈ જાણુવા જોગ દરદ હોય ત્યાં સુધી તેને પરણાવવાની કાંઈ પણ તજવીજ નહિ કરવી, અને કોઈ માથું કરે તો તેને રપટ કહેવું કે અમારી દિકરી જરા શરીરે સારી થશે તે પછી વાત, “દીકરી વાંદી રહે તો ભલે” એમ બોલવાને હિંદુ સંસારને સલાહ આપવી; એ તેમનો મોટા કોપ માથે લેવા બરાબર છે ! પણ તેમનાં ધર્મશાસ્ત્ર એવી રોગી કન્યાનાં લગ્ન કરવાની સાધ સાધ ના પાડે છે !

અરે ! હિંદુ માથાપો ! દીકરા દીકરીનાં પલ્લાંની, ધનના ઢગલાની, પહેરામણી અને કરીઆવરની, તથા વરઘોડાના મોટા મોટા વેશ બતાવીને નાત બતમાં ફૂલાતા ફરવાની મૂખોઈ ભરેલી વાતોને જવા દો; આ વરસના વરઘોડાઓમાં હલકી કામનાં ગરીબ લોકોમાં પણ વરઘોડાના વેશોના હસવા જેવા તમાસાઓ જોવામાં આવ્યા. જે લોકો પોતાના દીકરાને ભણુવા માટે ચાર આનાની પાટી કે ચોપડી અપાવવાની અશક્તિ બતાવે કે આનાકાની કરે તેવા લોકોએ તેજ વરના વરઘોડા પછવાડે શ્રીમંતોના જેટલા પૈસા ઉડાવ્યા ! શી ફજેતી ! આ દેશની ઉન્નતિ શી રીતે થાય ! દેખાદેખી કરવાનો ઝેરી પવન ઘેર ઘેર ફુંકાયો છે ! દેખાદેખીથી દવાઓનો ઘેર ઘેર પ્રસાર થયો ! દેખાદેખીથી ખીડીઓનો નાના મોટા દરેક મોંમાં વાસ થયો ! દેખાદેખીથી દુકાને દુકાને પાટીયાં મરાયાં ! દેખાદેખીથી હોટેલોમાં આપણે દોડવા માંડ્યું ! દેખાદેખીથી ચા, કોશીનું ઘેર ઘેર આમંત્રણ થયું ! શરીરની પાયમાલી કરીને, છેવટ ક્ષય યત્ર જાય તો પણ ભલે; પણ છોકરાને છ વરસથી નિશાળે ગોંધવો, ભણાવવો ને ભણાવવો એ પણ દેખાદેખીજ ! વરઘોડાનાં તોફાન પણ દેખાદેખીથીજ વધતાં જાય છે. પણ જે કાર્ય પછવાડે આ વરઘોડા થાય છે તે કાર્યની સિદ્ધિ એટલે લગ્નનો ખરો હેતુ એવા વરઘોડાથી સિદ્ધ થાય એમ છે ? નહિજ. લગ્નના પવિત્ર હેતુ ઉપર ઉલટું પાણી કરે છે ! જે પવિત્રતા લગ્ન કાર્યમાં છે, તે આવા વેશોમાં નથી ! જે હેતુ લગ્નનો છે તે હેતુ વરઘોડાથી લેશ પણ સિદ્ધ થતો નથી, અમે એટલા માટે આવતા અંકમાં “લગ્ન” એટલે શું, તેની સિદ્ધિ કેમ થાય, અને શાસ્ત્ર તેમજ વૈદ્યકશાસ્ત્ર તેને માટે શું કહે છે, તેનું યોગ્ય વિવેચન કર્યા પછીજ આ લેખ પુરો કરીશું.

વૈદ્ય. ક. સને ૧૯૧૭ જાનેવારી પૃ. ૩૩

## આયુર્વેદનું ઢિંદિમ.

### Proclamation of Ayurveda.

**ઢિંદિમ ૧ હું:—જ્વરાદો લંઘનં કુર્યાત્\*** જ્વરના આરંભમાં લાંઘણ કરવી. આયુર્વેદ પોકારી પોકારીને કહે છે કે જ્વરના આરંભમાં લાંઘણ કરવી.

\* એક મિત્ર વેદે આવી વાતોનો પ્રસંગ નીકળતાં અમને હજુ કે “વૈદ્યકદ્વપતક” લોકોની ઘણી સારી સેવા બળવે છે; પણ હજુ એથી પણ વિશેષ સેવા બળવવા જેવી એક ભલામણ એ છે કે એકાદ ઉપદેશક પગાર આપીને રાખો અને તેના હાથમાં મોટા ઘંટ આપો. તે ઉપદેશક શેરીએ શેરીએ અને ઘેર ઘેર જઈ ઘંટ વગાડે અને “જ્વરાદો લંઘનં કુર્યાત્” એ વાક્ય બોલે. સેંકડો વખત અથવા હબ્બરો વખત આ વાક્ય લોકોના કાન ઉપર અથડાશે ત્યારે જ



ટીકા—(૧) તાવ આવે ત્યારે આયુર્વેદમાં પહેલો ઉપચાર લાંઘણુ કરવાનો બતાવેલો છે. લગભગ બધા દોષવાળા તાવમાં આમદોષ હોય છે. આમ એટલે અપકવ રસ (અં auto-intoxication). તાવમાં આ અપકવ આમને રેચ દર્ષ કાઢવો, એ દરદીનું ખુન કરવા બરાબર છે. દોષના પ્રમાણમાં કેટલાક ટંક સુધી કે કેટલાક દિવસ સુધી દર-દીને ખાવા ન આપવાથી આ આમ વિકાર પામતો નથી. લંઘન પછી આમને પકાવવાનો ઉપાય કરવો, અને આમ પાક્યા પછીજ તેને રેચવડે કાઢવો.

(૨) લાંઘણની બાબતમાં બની શકે તો વિદ્વાન વૈદ્યની સલાહ લેવી; કેમકે કયા દોષમાં કેવા દરદીએ કેટલા ટંક અને કેવા પ્રકારની લાંઘણુ કરવી, એનો નિર્ણય તથા નિશ્ચય વિદ્વાન વૈદ્ય હીક કરી આપે; તોપણ આ ઢંઢેરા પ્રમાણે યોગ્ય વૈદ્યની સલાહ ન મળે તોપણ, તાવ આવે ત્યારે બે ત્રણ ટંક ખાવું નહિ, અગર ખાવાની ખરી ઇચ્છા થાય તો થોડું ને હલકું ખાવું; ઘી દુધ બીલકુલ ખાવું નહિ; ઇત્યાદિ લંઘનના નિયમો તો જરૂર પાળવા.

(૩) નવા તાવમાં ઘી તથા દુધ ઝેર બરાબર છે, અને રેચ મૃત્યુ બરાબર છે. દુધ અને દુધની કાંજ પાવાથી અને રેચ દેવાથી તાવ કદિ ઉતરે છે, તોપણ એ તાવ શાસ્ત્રીય રીતે ઉતર્યો ગણાય નહિ. તાવને નિઃશેષ કરવાની એ પદ્ધતિ નથી; આયુર્વેદને એ પદ્ધતિ માન્ય નથી.

(૪) દોષને પરિપૂર્ણ રીતે પકાવ્યા પહેલાં તાવને કાઢવો, એ અશાસ્ત્રીય રીત છે. દોષને પકાવવા માટેજ તાવ આવે છે; માટે દોષ પાકે નહિ ત્યાંસુધી તાવને કાઢવાનો પ્રયાસ કરવો નહિ; માત્ર તાવની ગરમી વધી ન જાય, એટલી તજવીજ કરવા પુરતા ઉપાયો કરવા; પણ ડાયારીટિક મિશ્રચેરોથી, ઉકાળાઓથી, અને રેચથી તાવને એકદમ ઉતારવાની ઉતાવળ કરવી, એમાં દરદીનું હિત નથી પણ પરિણામે અહિતજ છે.

(૫) ન્યાંસુધી પૃથ્વી ઉપર જવરના ઉપચારની આવી અયોગ્ય પદ્ધતિ ચાલુ રહેશે ત્યાંસુધી આ ઉટવેદનું મનુષ્ય જાતની આરોગ્યતાને મોટી હાનિ પહોંચાવશે. ઉતર્યા છતાં તાવના દરદીઓના દોષો વિષમ દશા પામીને કાંતો તાવના ઉથલા લાવે, અથવા બીજા દરદીને ઉત્પન્ન કરે એ વાત નક્કી સમજવી. અગાઉ આમ દોષના અને હૃદયના દરદીઓ હાલના જેટલા નહોતા. હાલ અશાસ્ત્રીય ઉપચારોએ માણસોનાં આમાશય તથા હૃદય સ્થાનોને નબળાં બનાવી દીધાં છે, જેથી હામ હામ મંદાસિ, આંતરડાની નબળાઈ અને હાર્ટીઝીઝની ક્ષય વધી પડી છે.

**દિઝિમ ૨ જું:—આમાશયસ્યો દત્વાગ્નિ સામો માર્ગાન્પિદાયક ।**

**વિદધાતિ જ્વરં દોષ સ્તસ્માત્કુર્યાત લંઘનમ્ ॥**

ટીકા—આમાશય (હોજરી) માં રહેલો આમ (કાચો જઠર રસ) વાળો દોષ સ્રોતોને રોકીને તથા અગ્નિને હણીને (બુઝાવીને) જવર પેદા કરે છે, માટે લંઘન કરવું. ડિઝિમ

તેઓ પ્રયાસને હેતુ અને મર્મ જરૂર સમજશે. આ લલામણમાં રમુજ ઉપરાંત ભારે મોટા અર્થ રહેલો છે, અને આયુર્વેદની આવી આજ્ઞાઓનો બોધ ઘેર ઘેર થવાની જરૂર છે. એમની સુચના પ્રમાણે ઘંટ સાથે માણસોને ઉપદેશ માટે લોકોમાં ફરતા કરવાની શક્તિ તથા અનુકૂળતા આવે તો તેમ પણ કરવું એ એક ફરજ છે; અને આ સલાહ અમારા હૃદયમાં સજ્જ થોડી બેઠી છે. પણ કરતાં પહેલાં વૈદ્યકલ્પતરૂના હૃદયના વાંચનારાઓ તથા ઉપચારક વૈદ્યો તથા ડાક્ટરો જેને માટે આ ડિઝિમ પ્રગટ કરવામાં આવે છે, તેઓ આ ડિઝિમનો મર્મ સમજશે અને તે પ્રમાણે વર્તશે તો કંઈ ઓછા લાભ નથી.

૧લામાં કહ્યું કે જ્વરના આરંભમાં લંધન કરવું; તેનું કારણ આયુર્વેદના આચાર્યો આ શ્લોકમાં જણાવે છે. હોજરીમાં જ્યારે આમ દોષ (auto-intoxication) વધે છે, અને તે વધેલો દોષ હોજરીના સ્રોતો (માર્ગો) ને રૂંધે છે અને અગ્નિને ઓલવે છે, ત્યારે પાચનક્રિયા બંધ પડે છે. પાચનક્રિયા બંધ પડે છે, તેથી આમાશયના દોષો જ્વરના અગ્નિને બહાર કાઢે છે, અર્થાત આમદોષ એજ જ્વરનું કારણ છે, માટે આમને પચાવવા માટે લાંધણુ કરવી. તાવમાં આમ એજ મુખ્ય કારણ છે, તો તે આમને નિકાલ કરવાના એજ રસ્તા છે; રેચથી આમ (કાચો મળ) કાઢી નાખવો કે લંધનથી કે પાચનની ક્રિયાથી આમને પકવવો. આ બેમાં લંધન ઉપાય હિતકારક માનેલ છે અને રેચને નુકશાનકારક ગણેલ છે. અન્વસ્થિત દોષાગ્નૌ લંધનં દોષપાચનં અવ્યવસ્થા પામેલા દોષવાળા અગ્નિમાં લાંધણુથી દોષનું પાચન થાય છે. હવે લાંધણુ કેટલી કરવી અને કોણે કરવી, ન કરવી એ વાત વિચારવા જેવી છે. પ્રાચીન ગ્રાણ્યાચાર્યનો પણ તેમાં મતભેદ છે, અને તેથી આયુર્વેદના મત સાથે અર્ચાચીન તખીઓ સર્વાંશે મળતા ન આવે તો તેમાં કોઈ આશ્ચર્ય નથી. પણ સદ્દલાગ્યે પાશ્ચિમાત્મ ડાક્ટરો અને વિશેષ કરીને અમેરિકાના ડાક્ટરો આપણા આમદોષને હવે સમજ્યા છે. આમદોષ એ એક પ્રકારનું ઝેર છે. “દોષ” શબ્દ ઉમેર્યો છે, તે શબ્દ auto-intoxication છે. ‘ઓટો-ઇન્ટોક્સીકેશન’ એટલે માણસે પોતે કરેલા અવળા આહારવિહારથી જ્વરમાં એક પ્રકારનું ઝેર (toxin) ઉત્પન્ન થાય છે. પાશ્ચિમાત્મ ડાક્ટરો પણ હવે આ ઝેરના નિવારણ માટે લંધન (fasting) ની લલામણુ કરે છે અને લાંધણુ (ઉપવાસ) ના મહિમાના તો મોટાં મોટાં ચોપાનિયાં અને ચોપડા લખાયા છે ને નિત્ય લખાય છે. પણ આ લાંધણુ આંખો મીંચીને બધા એકસરખી રીતે કરે તો પાછું ઉંટવેદું થઈ જાય. માણસની કુદરતી પ્રકૃતિનો અને પ્રકૃતિના દોષ (natural temperament) નો દરપણે વિચાર કરવાનો છે, અને તેથી વાત, પિત્ત, કફ, એ ત્રણ દોષ અથવા પ્રાકૃતિક ધર્મનો આયુર્વેદના ગ્રાણ્યાચાર્યોએ કરેલો વિચાર બહુ યુક્તિ પુરઃસર છે. નીચે લખેલા દરદીઓએ લાંધણુ ન કરવી, એવી આયુર્વેદની આજ્ઞા છે.

વાતજ્વરવાળો, ક્ષયરોગી, ખરી ભૂખ લાગી હોય તે, ગર્ભિણી સ્ત્રી, દુર્બળ માણસ, બાળક, વૃદ્ધ, લય પામેલ, તૃષ્ણા એટલે તરસ બહુ લાગી હોય, અને ઊર્ધ્વ વાતવાળો એટલાએ લંધન ન કરવું. વળી અમારા ડાહ્યા ગ્રાણ્યાચાર્યોએ લાંધણુનો એક કાંટો બતાવ્યો છે. આ કાંટો ભૂલ કરેજ નહિ. દોષાગ્નિમેષ સાશક્તિર્લંધને ચા સહિષ્ણુતા લાંધણુ કરવાની જેટલી સહનશક્તિ એટલી એ શક્તિ દોષનીજ સમજવી; અર્થાત શરીરમાં આમદોષ વધારે હોય તે માણસ લાંધણુ પણ વધારે વખત સુધી સહન કરી શકે છે, કેમકે તેને ખરી ભૂખ સમજતી નથી. આ ઉપરથી એમ પણ નકી સમજી રાખવાનું છે કે તાવના દરદીને તેની ઇચ્છા વિના પરાણે ગળામાં કોઈ રેડરેડ કરવું નહિ. આમદોષ બળી ગયા પછી ખરી ભૂખ ઉઘડે છે અને પછી દરદી લાંધણુ સહન કરી શકતોજ નથી. તરતજ નખજો પડવા લાગે છે.

વૈ. ક. સને ૧૯૧૬ જુલાઈ પૃષ્ઠ ૨૪૧.

**ચિદ્ધિમ ૩ જું:—અગ્નિમૂલં વલં પુંસાં રતોમૂલં ચ જીવિતમ્ ।**

**તસ્માત્સર્વ પ્રયત્નેન વહ્નિ શુદ્ધં ચ રક્ષયેત્ ॥**

અર્થ—માણસોના બળનું મૂળ અગ્નિ (પાચનક્રિયા)માંજ છે, અને તેમની જીંદગી (જીવન-life) નું મૂળ વીર્યમાંજ છે, માટે સર્વ પ્રયત્ન વડે અગ્નિ તથા શુદ્ધ એટલે વીર્ય તેનું રક્ષણ કરવું.

આહા ! આયુર્વેદના આચાર્યોની આ આત્મામાં, હંદરામાં કેટલો બધો અર્થ રહેલો છે ! જો માણસો આ બે ચીજનું રક્ષણ કરે તો તેઓ હજારો દરદો અને કૃષીદોમાંથી બચે, એટલુંજ નહિ પણ પરમ પુરુષાર્થ થઈ શકે. આ વાતમાં શું શંકા છે ? માણસોની સર્વ ફરિયાદો તથા દરદોનાં મૂળ આ બે ઉપયોગી વસ્તુઓની ઉપેક્ષામાં જ છે, અર્થાત્ પાચનક્રિયાનું તથા વીર્યનું યથાર્થ રક્ષણ ન કરવાથીજ સર્વ રોગોની ઉત્પત્તિ થયેલી દેખીએ છીએ. અમે અનેક વખત અમારા વાંચનારાઓને સ્મરણ કરાવેલું છે કે વ્યાધ અનેક છે પણ તેના કારણ અનેક નથી; કારણ તો એકાદજ છે. તમે તમારી પાચનક્રિયાને નિયમમાં રાખો, પછી જુઓ તમને એક પણ દરદ થાય છે ? તમે વીર્યનું રક્ષણ કરો-સાચવી રાખો-પછી જુઓ તમને જરાપણ નબળાઈ માલમ પડે છે ? જેટલા માણસોને તમે સંપૂર્ણ નિરોગી જુઓ છો તે સૌને પૂછશો, અથવા તેમનો ઇતિહાસ જાણશો તો તમારી ખાત્રી થશે કે તેઓ મિતાહારી ( થોડું ખાનારા ) અને મિતવિહારી ( નિયમસર વીર્યનો થોડો ઉપયોગ કરનારા ) છે. અગર તમને તેમાંથી કોઈ એવા પણ દાખલા મળી આવે કે અમુક માણસ બહુ વિપયી છે, છતાં લાંબી જીંદગી ભોગવે છે અને બહુ ખાય છે, છતાં તેની પાચનશક્તિ સારી છે ને શરીરે બળવાન છે; આવા દાખલા મળે તો તમારે એનો અર્થ એવા કરવો કે, એ માણસોને વારસામાં બહુ દૃઢ શરીર મળેલું છે; એમના માતાપિતા બહુ નિરોગી અને વીર્યવાન હોવાં જોઈએ; તેમના મામાપો પૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય પાળ્યા પછી મોટી ઉંમરે પરણેલાં હોવાં જોઈએ અને તેમની મોટી ઉંમરમાં એમનાં આ બાળકોનો જન્મ થયેલો હોવો જોઈએ. આવી રીતે નિરોગી અને બળવાન માતાપિતાથી જન્મેલાં માણસો વીર્યનો વિશેષ ઉપયોગ કરે છતાં શરીર સુદૃઢ રહે એમાં આશ્ચર્ય કંઈ નથી. તથાપિ તેઓ પણ જો વીર્યનો અતિ ઉપયોગ નહિ કરતાં વિવેકથી ઉપયોગ કરે તો તે માણસો તમે દેખો છો તે કરતાં પણ વધારે બળવાન અને વધારે દીર્ઘાયુ બની શકે. માટે ખાત્રીથી માનજો કે તમારાં સર્વ દરદો-શરીરના તથા મનનાં-તેનું મૂળ આ બે અતિ ઉપયોગી વસ્તુઓ માટેની તમારી બેદરકારીમાંજ છે:-**અગ્નિ તથા વીર્ય**.

‘અગ્નિ’ એજ બળ, ‘શુક્ર’ એજ જીવન ! અહો ! આ વચનોમાં મિતાહારની અને બ્રહ્મચર્યની સંપૂર્ણ સ્થાપના થાય છે. મિતાહાર માટે અમેરિકાના તખીબો ઘણો પુરુષાર્થ કરી રહ્યા છે; અને સિદ્ધ છે કે ઘણાજ અદ્ય આહારથી જ માણસો પોતાના બળનું રક્ષણ કરી શકે છે, અને દીર્ઘ જીવન પ્રાપ્ત કરે છે. આયુર્વેદ આ આત્મા હજારો વર્ષ પૂર્વે કરી ગયેલ છે. બ્રહ્મચર્યની બાબતમાં હાલમાં ઘણો ઉપદેશ થાય છે, પણ આપણા પ્રાચીન ધર્મગ્રંથો તથા આયુર્વેદના ગ્રંથોમાં બ્રહ્મચર્યનો મહિમા હજારો વર્ષ પહેલાંથીજ ગવાયો છે.

પણ ‘અગ્નિ’ અને ‘વીર્ય’ એ બેના રક્ષણની વાત હાલમાં બ્રષ્ટ બનેલાં માણસો એમ સહેલથી સમજી શકે એમ અમને લાગતું નથી. તેમને વૈદક નિયમો તથા વૈદક ઉપદેશની સાથે ધર્મ સંબંધી સંસ્કારોની જરૂર છે. નીચેનું વાક્ય તેમણે મોટા અક્ષરથી લખીને પોતાના ઘરમાં ટાંગી રાખવું અથવા પોતાને ગળે બાંધી રાખીને વારંવાર વાંચવું.

“ તમારા શરીરનો અગ્નિ ( પાચનક્રિયા ) તમારી બ્રષ્ટ થયેલ કે બેહકી ગયેલ બુદ્ધિને તૃપ્ત કરવા માટે નથી, તમારી હૃદયહાર ગયેલ સ્વાદેન્દ્રિયોને ખુશી કરવા માટે નથી; પણ તે ‘અગ્નિ’ તમારા શરીરનું બળ ( normal temperature ) અને વૈજ્યવી શક્તિ ( vitality ) જાળવી રાખવા માટે છે, જેથી જીવન ખોરાક ખાવા માટે નથી

પણ તમારો ખોરાક જીવન માટે છે, જેથી જીવન પુરતો અદ્ય આહાર કરવો. તમારૂં વીર્ય યથેચ્છ વિહાર કરવા માટે કે વિકૃતી ગયેલ વિષય ઇન્દ્રિયને તૃપ્ત કરવા માટે નથી પણ તે વીર્ય તમારૂં જીવન-બળ-પરાક્રમ વધારવા માટે છે. અને સુંદર, સુદૃઢ અને સદાચારી બાળકો ઉત્પન્ન કરવા માટેજ તે વીર્ય તમને મળેલું છે. ક્ષણિક આનંદ માટે ગમે તે ખાડાઓમાં નાંખી દેવા માટે નહિ !

ઉપલા શબ્દો તમો હંમેશાં યાદ કરો અને તમારી દષ્ટિ આગળ રાખો અને એ વચનોને શાસ્ત્રવચનો, ધર્મની-ઇશ્વરની-આત્મા પ્રમાણે માનો અને પાળો તોજ તમેને આ દુનિયામાં ખર્ચ સુખ અને મોક્ષ મળવાનાં, નહિ તો પશુઓથી પણ નહારી જીવગી ભોગવીને તો આપણે મરીએ છીએજ. વૈ, ક. સને ૧૯૧૬ પૃષ્ઠ ૨૦૧-૨૪૧-૨૮૧.

## “ આવરદા ત્યાં ઉપાય ! ”

હિંદુ કુટુંબોનાં મૂર્ખ અને અભણ ઔરંગોમાં વારંવાર બોલાતું ઉપદ્રુ વાક્ય શાસ્ત્ર-વચન થઈ પડ્યું છે. શાસ્ત્રનું પણ ઉલ્લંઘન થઈ શકે, પણ ઔરંગોની આ વેદવાણી ફરી શકતી નથી. પચાસ વર્ષનો સુધારો પણ એ રૂઢી-વાક્યમાં અને તેની માનિતામાં ફેરફાર કરવાને સમર્થ થયો નથી. પુરૂષોને પણ આ રૂઢીવાક્યનો મુખપાઠ થઈ ગયો છે અને તેથી તેઓ પણ ધણી વખત ઔરંગો ટોળામાં લગી જાય છે, પણ આ રૂઢી-વાક્યે કેટલું સત્યાનાશ વાળ્યું છે તેનો આપણે અહિં થોડો વિચાર કરશું.

આ રૂઢીવાક્ય યાદ આવતાં મને એક બીજું સાચેસાચું શાસ્ત્રવચન માની લીધેલું સંસ્કૃત વાક્ય યાદ આવી જાય છે.

**યથપિ શુદ્ધં લોકે ચિરુદ્ધં નાચરણીયં ના કરણીયં ॥**

આ વાક્યની ઉત્પત્તિ ગમે ત્યારે થઈ હોય અને તે ગમે તેવા વિલક્ષણ મગજમાંથી નીકળેલું હોય, પણ તે કોઈ શાસ્ત્રના પોથામાં દાખલ થઈ ગયું છે અને આપણા કમનસીબ થોગે શાસ્ત્રવચન થઈ પડ્યું છે. આ વાક્યની તરફેણમાં ગમે તેટલી દલીલો કરવામાં આવે પણ તેનો ભાવાર્થ એટલોજ કેની, કે “ શુદ્ધ એટલે સાચું અને પવિત્ર કામ હોય તોપણ જો તે લોક વિરુદ્ધ હોય તો આચરવું કે કરવું નહિ. આજ અર્થને બીજા શબ્દોમાં બોલીએ તો એવું દેર છે કે કોઈ કામ કે વાત ખોટી કે અપવિત્ર હોય પણ જો લોકને રચીકર હોય તો તે કરવી. કેવો મગજનો ઉપદેશ ! કેવું મગજનું વેદવાક્ય ! વેદ-વાક્ય તો થઈ પડ્યું છે, પણ નીતિના ઉપર મ્હોટી હડતાલ મારે છે ! તે કહે છે કે લોકોનો ગાડરીઓ પ્રવાહ જે રસ્તે ચાલે તે રસ્તે ચાલો એજ શુદ્ધ અને સાચો માર્ગ. એથી વિરુદ્ધ ચાલો તો તે અનાચાર ! એ વાક્યને અનુસરીને ચાલીએ તો લોકોનો મ્હોટો ભાગ મિથ્યા ભાવણ કરનારો છે માટે આપણે જોઈું બોલવું, લોકો બાળકોનો કરે છે માટે તે કરવાં એ આપણું સદાચરણ. બીજી તરફથી, મ્હોટી ઉમરે લમ કરવાં એ કામ છે તો ઉત્તમ, પણ લોકો તે કામની વિરુદ્ધ છે માટે ન કરવાં; જમણવારો કરીને પૈસાનો વ્યર્થ ઉપયોગ કરવાને બદલે તે પૈસાને એકત્ર કરીને તેમાંથી વિદ્યાવૃદ્ધિનાં તથા અનાથાશ્રમ જેવાં પરાપ-કારનાં કામો કરવાં, એ વાત છે તો ધણીજ ઉત્તમ, પણ લોકો જમણવારો બંધ કરવાની વિરુદ્ધ છે માટે આપણે લોકોથી વિરુદ્ધ નહિ ચાલતાં સાચું કામ જાણતાં છતાં તે પડ્યું

મૂઝીને હાનિકારક કામો ભોક્ષેને રાજી રાખવાને કર્યા કરવા. આ ઉપલા શાસ્ત્રવચન થઇ થઇ પડેલ વાક્યનો તત્વાર્થ છે.

જેવી રીતે આ બાળબોધ અક્ષરવાળું અને વ્યાકરણની સંસ્કૃત ભાષામાં ધડાયેલું વાક્ય શાસ્ત્રવચન થઈ પડ્યું છે એવીજ રીતે આપણું ઉપલું-“ આવરદા ત્યાં ઉપાય ” વાળું વાક્ય રૂઢીવાક્ય સિદ્ધ થઈ ચૂક્યું છે અને એ વાક્યને ધ્વજા પણ ઉઘાડી શકે એમ નથી ! વિદ્વાન વૈદ્યો અને ડોક્ટરો માથાં કુટીને મરો પણ આ ડોશી શાસ્ત્ર કદી ફરવાનું નથી ! તમે ભલે દવાઓથી દરદોને મટાડો, જીલાબની દવાથી જીલાબ થાય છે એવું પ્રત્યક્ષ બતાવો, ઉલટીની દવા પાઈ ઉલટી કરી બતાવો, અને તાવની દવા પાઈ તાવ ઉતારી આપો, તોપણ અમારા સ્ત્રીમંડળનું રૂઢીવાક્ય ફરવાનું નથી ! આવરદા હતી તોજ અચાવ થયો. હા, મા. આવરદાનો ઉપાય ! વૈદ ડોક્ટર બિચારા શું કરે ! આવરદા ન હોય તો એકે ઉપાય ચાલતો નથી. ” મૂર્ખ સ્ત્રીમંડળની આ ફિલસુફી આગળ વિદ્વાન ડોક્ટરોની રસાયનવિદ્યા, શરીર અને ધન્દિયવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર તથા ઉપચારનું આખું વૈદકશાસ્ત્ર પાણી ભરે છે ! ગંભીર ભૂલો અને દરદીના કુપથના ગાડાંને ગાડાં આ શીલસુશ્રીમાં તણાઈ જાય છે. એક દરદીને આરામ ન થયો ને દરદ વધતું ચાલ્યું કે તેની પથારીની આસપાસ ફરી વળેલાં બેરાંના રૂઢી વાક્યો વેદવાક્યની પેઠે છુટવા માંડે છે. દરદ વધવાનું કારણ શોધી કાઢવાને બદલે ખાનપાનની પરેજીની કે વૈદ ડોક્ટરની પરીક્ષાની ભૂલનો વિચાર કરવાને બદલે બેરાંમંડળ મોટીમોટી જ્ઞાનની અને આવરદા તથા નશીબ સંબંધી તત્ત્વજ્ઞાનના સરખી વાતો કરવા મંડી જાય છે. પણ એ તત્ત્વજ્ઞાન અથવા શીલસુશ્રી છેવટ સુધી ટકી રહેતી હોય તો તો ધણું સાફ ! પણ દરદીને છેલ્લા શ્વાસ લેતો હોય તેને હજી ઉપાયથી જીવવાની આશા હોય ત્યાં તો પેલી ફીલસુફીની વાતો કરવા વાળાઓ છાતી કાઢીને દરદીની છાતીપર કુટવા અને રોવા બેસી જાય છે. અને બિચારો દરદી એકાદ દિવસ મોડો મરવાનો હોય તો આ રોકકળાટથી નિરાશ થઈ વહેલો મરે છે ! જે આવરદાથીજ તે મરવાને નિર્માણ થયો હતો એવું તે સમજીને બોલતાં હોય તો મંદવાડની પથારી આગળ જે ફીલસુફી તેઓ ચલાવતાં હતાં તેજ ફીલસુફી મડદાં આગળ પણ ચલવવી નેઈતી હતી. પણ જે બેરાઓને માટે આ ટિકા કરવામાં આવે છે તેઓમાં એવા ઉંચા પ્રકારના જ્ઞાનનો કે વૈરાગ્યનો તો છાંટોજ નથી હોતો. તેઓ મૂર્ખમાં મૂર્ખ અને અજ્ઞાનમાં અજ્ઞાન પ્રાણી હોય છે અને કેવળ અસુક રૂઢી વાક્યો જે તેમને તેમના જેવાજ અણુધડ વડિકોના સહવાસથી વારસામાં મળેલ હોય છે, તેમને વગર સમજથી વળગી રહે છે અને અર્થ વિના આરડે છે. “ હાય મા ! હૈયો ખાધા વિના લેવાઈ ગયો. રડ્યો ડોક્ટર તો દુધ અને કાંજી જ બતાવ્યા કરે તેમાં તે પેટ ભરાય ! મરે રાંડ ! તું તો ગાંડી છે, ડોક્ટરની આંખમાં આંજીએ; વાટકી રાખડી (ઘઉંનો લોટ ઘી તથા ગોળ નાખીને રાખ બનાવે તે) અથવા ચપટી લોટ શેકીને (શીરો) આપતી જ એટલે હૈયો હમણાં સારો થઈ રહેશે. રડ્યા વૈદ ડોક્ટરો શું જીવ ધાલવાના હતા ! ” આવા મૂર્ખ સ્ત્રીની સારવાર નીચે સેંકડો દરદીઓ ( તેમના દીકરા-દીકરીઓ અથવા ધણીઓ ) થોડા મંદવાડમાંથી વધારે ગંભીર મંદવાડમાંથી મૃત્યુના ભોગ થઈ પડે છે. અમે ધણીવાર નજરો નજર જોયું છે, પણ અજ્ઞાન અને મૂર્ખ સ્ત્રીઓ પોતાની આ ભૂલને ખીલકુલ સમજતી નથી. શરીર સંબંધી જ્ઞાનમાં તેઓ કેવળ અજ્ઞાન હોય છે અને રોગ એ શું વસ્તુ છે અને તે શી રીતે મટે તેનો તેમને

બિલકુલ ખ્યાલ હોતો નથી. પરહેજની બાબતમાં તેમની સમજણ ઘણી ભુલ ભરેલી હોય છે અને ન્યાં જે વસ્તુની પરહેજ પાળવાની હોય ત્યાં નથી પાળતા. નહીં પાળવી હોય ત્યાં પાળે પળાવે છે અને આ પ્રમાણે જ્યારે કેસ બગડવા પર આવે છે ત્યારે વૈદ-ડાકટર અને તેમના ઓસડો તેમની દ્રષ્ટિમાં નકામાંજ થઈ પડે છે. દરદ સાઈ થાય તો તેનો યશ આવરદાને મળે છે કેમકે આવરદા હતી તો દવા લાગુ પડી અને દરદ મટયું; અને દરદ મટ્યું નથી તો તેમની દ્રષ્ટિમાં વૈદ કે ડાકટરની તથા તેની દવાની કિંમત વિશે પુછવુંજ શું! દરદ મટે છે તો વૈદ જશનામી દરે છે અને આવરદાની વાહ વાહ બોલાય છે. “ફલાણા વૈદને હાથે જશ છે અને ફલાણા ડાકટરનો હાથ હલકો છે.” ન મટે તો “વૈદ ડાકટરના ઉપાય બધા કાંફાં છે અને સાચી બાજરી છે” એવું બોલાય છે. બિચારી દવાને તો કયાંઈ માનજ નથી. પથ્ય કે પરહેજ જે દરદ મટાડવામાં દવાના ઉપયોગી ભાગ લખે છે તેવું તો સ્ત્રીઓને કાંઈ લાનજ હોતું નથી, અને પથ્યને બદલે કુપથ્ય અને પરહેજને બદલે બદપરહેજ એવો તેમનો અવળગ્યંડો હીસાય છે! ન્યાં દુધ જોઈએ ત્યાં ઘી ગોળના મલીદા અને શીશ જોઈએ ત્યાં મુકો રોટલો!

અગ્નિ કુટુંબોના પુરૂષો પણ લગભગ સ્ત્રીઓ જેવાજ મૂર્ખાઈ ભરેલા વિચારના હોય છે. આવરદાનું જૂત તો તેમને પણ વળગેલુંજ હોય છે; કેમકે તેવા પુરૂષો અને સ્ત્રીઓ એકજ પ્રકારની અગ્નિતાની શાળામાં ઉછરેલાં હોય છે. તોપણ પુરૂષોને કાંઈક બહારના સમજી વર્ગનો સહવાસ રહેવાને લીધે તેઓ દરદના ઉપાયની વાતમાં દવાને ઉપ-યોગીની ગણીને ઘણીવાર મૂર્ખ સ્ત્રીઓ ઉપર જ્ય મેળવીને દવાનો આશ્રય લે છે. પણ ઘરમાં કારભાર બધો ડાશીઓનો હોય છે અને પથ્યાપથ્યની વાતમાં ડાશીઓના કારભાર આગળ અથવા રૂઢીશાસ્ત્ર આગળ બિચારા પુરૂષોનું હાથપણ કાંઈ કામ આવતું નથી.

આ પ્રમાણે “આવરદા ત્યાં ઉપાય” એવા વિલક્ષણ વિચારોનો પ્રવાહ પ્રચલિત છે. અમે તે સિદ્ધાંતથી ઉલટાજ સિદ્ધાંત સ્થાપિત કરેલો છે. અને તે કપોળ કલ્પનાથી નહિ પણ શાસ્ત્ર, અકલ્પ અને યુક્તિ પુરઃસર સિદ્ધ કરેલ છે. “આવરદા ત્યાં ઉપાય” એ પાઠ કહાડી નાખીને “ઉપાય એજ આવરદા” એવો પાઠ આ ચોપાનિયાં દ્વારા આપવા માંડેલો છે, અને એ સિદ્ધાંતની પુણીમાં અમે આ ચોપાનિયામાં ઘણું ઘણું લખ્યું છે, સમગ્રવ્યું છે. પણ અફસોસ કરવા જેવી વાત એ છે કે, સમજે છે કેણું? સ્ત્રી વર્ગને માટે આ ચોપાનિયું તેમના ઘર સંસાર વ્યવહારમાં એક જબરૂં ઉપયોગી સાધન થઈ પડે તેમ છે. જે સ્ત્રી વર્ગ અભણ છે અને પુરૂષો બીજા ધંધા વ્યવહારમાં એટલા બધા નિમગ્ન થયા છે કે તેમને આવી વાતોનો વિચાર કરવાનો પણ વખત મળતો નથી. તથાપિ જે સાહેબો આ ચોપાનિયાના લેખોનો લાભ લેતા હોય તેમને અમારી વિનંતિ છે કે ચોતાના કુટુંબની સ્ત્રીઓમાં પેલો જીનો પુરાણો પાઠ ચાલતો હોય તો તે પાઠ કાઢી નંખાવીને તેની જગ્યાએ “ઉપાય એજ આવરદા” એવો પાઠ દાખલ કરવો. માંદાની પથારી આગળ પણ એજ પાઠનો વિચાર કરવો કે જેથી “આવરદા ત્યાં ઉપાય” એવા અનિષ્ટ અને હાનિકારક સંસ્કારોનું નવી ઓલાદોમાં પ્રતિબિંબ સરખું પણ પડે નહિ. પડેલા સંસ્કારો સહેલથી નીકળી શકતા નથી, માટે બાળકોમાં સંસ્કારોજ એવા પાડો કે તેઓ યોગ્ય ઉપાયો વડે રોગોને હટાવો કાઢવાના અને શરીરને આરોગ્ય રાખવાના યોગ્ય ઉપાયો કરતાં શીખે.

વૈ. ક. સને ૧૯૦૨ ઓગષ્ટ ૫૪ ૧૬૬

## અન્નદોષ.

અન્નમ્યાસેન વેદાનાં આધારણ્ય ચ વર્જનાત્ ।

આલભ્યાદન્ન દોષાન્ન મૃત્યુર્વિમાન ઝિઘાંસતિ ॥

હિંદુ લોકોનું ધર્મશાસ્ત્ર (કાયદો) બાંધનાર મહાત્મા મનુ ભગવાન વિગ્રોના ધર્મનું વર્ણન કરતાં એક ટેકાણે એમ કહે છે કે, વેદનો એટલે ધૃશ્વરી જ્ઞાનનો અભ્યાસ છોડી દેવાથી, આચાર તજી દેવાથી, આળસથી, તથા અન્નદોષથી મૃત્યુ વિગ્રોને માટે છે. મહાત્મા મનુના આ વચનમાંથી ધણો બોધ મળે છે. માણસે મૃત્યુથી બચવા માટે અને દીર્ઘ આયુષ્ય ભોગવવા માટે ધૃશ્વરી જ્ઞાન મેળવવું જોઈએ, અને એવું જ્ઞાન મેળવવા માટે ઉત્તમ પ્રથે વાંચવા જોઈએજ; વળી મૃત્યુથી બચવા માટે આચાર પાળવો જોઈએ. આચારમાં સ્વચ્છતા, પવિત્રતા, વગેરે ધણી વાતો આવી જાય છે. વળી મૃત્યુથી બચવા માટે આળસ છોડવું જોઈએ. આળસથી શરીરને ધસારો લાગે છે અને મૃત્યુ વહેંચું આવે છે. જેમ અતિ શ્રમથી શરીરને ધસારો લાગે છે તેમ જોઈએ એટલો શરીર શ્રમ ન કરવાથી પણ શરીર કટાય છે. એજ રીતે અન્નના દોષથી પણ મૃત્યુ પ્રાપ્ત થાય છે. અન્નદોષથી એટલે બગડેલ અન્ન ખાવાથી કે પેટમાં ગયા પછી તે ન પચવાને લીધે પેટમાં સડીને તેનો ખીગાડ થવાથી અનેક પ્રકારના ભયંકર વ્યાધિ થઈને મૃત્યુ થાય છે. આ વાત તો વૈદ્યકલ્પતરૂના વાંચનારાઓ આગળ અસંખ્યવાર મુકવામાં આવી છે, તથાપિ અફસોસ કરવા જેવી વાત એ છે કે લોકોનો મોટો ભાગ અને વૈદ્યકલ્પતરૂના વાંચનારાઓમાંના ધણા હજી અન્નના દોષથી ચેતતા નથી અને નિરંતર અન્નદોષમાં ભળી રહે છે.

આ દેશના પ્રાચીન ઋષિમુનિઓ અને મહાત્મા પુરૂષો આ વિષયમાં આટલેથી જ અટક્યા નથી. સ્થૂળ અન્નના દોષ ઉપરથી તેઓ અન્નના સૂક્ષ્મ દોષ સુધી પહોંચ્યા છે, એટલે કે અન્ન સડીને શરીરને બગાડે છે, એ વાત તો પ્રત્યક્ષ સમજાય એવી છે, પણ એ મહાત્માઓ તો વળી એમ પણ કહે છે કે, જે દુષ્ટ લોકો છે, પાપી છે, તેમના ધરનું ગમે એવું ચોખ્ખું અન્ન ખાવાથી પણ બુદ્ધિનો અને શરીરનો નાશ થાય છે. આ સૂક્ષ્મ વાત એક પ્રસિદ્ધ દષ્ટાંતથી જ સારી રીતે સમજી શકાય એટલા માટે મહાભારતની એક કથાનો પ્રસંગ યાદ આવતાં આ સ્થળે આપીએ છીએ.

બાળક્રહશચારી ભીષ્મપિતામહ જ્યારે બાલ્યશય્યા ઉપર સૂતા સૂતા ધર્મ તથા જ્ઞાન સમજાવી રહ્યા છે, જે ધર્મ તથા જ્ઞાન માટે મહાભારતનું શાંતિપર્વ એ મહાન્ કથાનો એક સર્વોત્તમ જ્ઞાન ભાગ ગણાય છે, તે વખતે પાંડવો અને કૌરવો ભીષ્મપિતામહનો ઉપદેશ શ્રવણ કરી રહ્યા છે. ભીષ્મપિતામહના મસ્તકને જરા ટેકાની જરૂર પડવાથી તેણે ઓશીકું માગ્યું ત્યારે દુર્યોધને મખમલનું ઓશીકું તેમના મસ્તક નીચે મુકવા માંડ્યું. ભીષ્મપિતામહે કહ્યું કે તું તો સદાય મૂર્ખજ રહ્યો. મારે આવા મખમલના ઓશીકાની આ વખતે જરૂર નથી. આ મર્મને અરજીન સમજી ગયા, તેથી તેમણે સળીઆ ઉપર માથું ટકી શકે એવા સળીયા જમીન ઉપર ખોદીને ભીષ્મપિતાના માથાને તે સળીયાની અણીથીને ટેકો આપ્યો, તેથી ભીષ્મપિતા અરજીન ઉપર બહુ જ પ્રસન્ન થયા. આવા

એક બાળશ્રદ્ધચારી વીર હનરો બાણથી વીંધાઇને બાણશય્યા ઉપર પડ્યા પડ્યા ધમનો ઉપદેશ આપી રહ્યા છે તે વખતે દ્રૌપદી જરા હસી પડ્યાં. દ્રૌપદીને હસતાં દેખીને બીષ્મપિતામહે તેણીને પુછ્યું કે, પુત્રી તુંને હાસ્ય શું કારણથી આવ્યું ? દ્રૌપદીએ પ્રથમ તો તે વાતને ઉઘાડી, પણ ન્યારે બીષ્મે આગ્રહથી તેના હાસ્યનું કારણ જણવા માગ્યું, ત્યારે દ્રૌપદી બોલ્યાં કે, આપ અસારે ધર્મની મોટી મોટી ઘણી સારી વાતો કરો છો, પણ ન્યારે જરસલામાં દુઃસ્વાસને મારાં ચીર ખેંચ્યા ત્યારે માઈ અપમાન કર્યું ત્યારે આપ દુર્યોધનના મંડળમાં બેઠા બેઠા જોયા કરતા હતા, તે વખતે આપનો આ બધો ધર્મ કયાં ગયો હતો ? અને કેમ કાંઈ બોલ્યા નહિ ? બીષ્મપિતામહે ઉત્તર આપ્યો કે, પુત્રી, તું કહે છે તે વાત તેમજ બની છે અને તારાં ચીર દુઃસ્વાસને ખેંચ્યાં ત્યારે હું મારી આંખોએ જોતો છતાં બોલ્યા વિના બેસી રહ્યો હતો પણ તેનું એક કારણ છે. પણ તે વખતે મારા પેટમાં કુષ્ટ દુર્યોધનનું અન્ન હતું અને હું એ કુષ્ટ માણસનું અન્ન ખાતો હતો ત્યાંસુધી હું અધર્મની વાતને સમજ્યા છતાં બોલી શકતો નહોતો એટલે એ અન્નનો દોષ હતો. હાલ હું બાણશય્યા ઉપર પડ્યો છું અને મારા પેટમાંથી દુર્યોધનનું અન્ન બળીને બરમ થઈ ગયું છે, માટે હું સૌને જણાવું છું કે કુષ્ટ પાપી માણસનું અન્ન ખાનાર અથવા બીજા રૂપમાં તેમનો પગાર ખાનાર નોકરો ચાકરો પણ બ્રહ્મ થાય છે, શરીર, મન અને યુદ્ધિ બગડે છે.

મથાળાના શ્લોકમાં અજ્ઞવૈષાન્ન લખેલું છે તેનો અર્થ બીષ્મ પિતામહે કહ્યો એવો પણ થઈ શકે છે. મૃત્યુ કાંઈ એકલા શારીરિક દોષથી આવે છે એમ નથી. સૂક્ષ્મ કારણો પણ ઘણાં છે. કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, મત્સર, વગેરે માનસિક દોષો પણ મૃત્યુનાં કારણ થાય છે. જેમ કુષ્ટ સોબતથી યુદ્ધિ બગડે છે અને યુદ્ધિ બગડવાની સાથે મન તથા શરીર પણ અવસ્થ બગડે છે, એવીજ રીતે કુષ્ટ લોકોના રોટલો ખાઈને એટલે આજીવિકા કે તેનું અન્ન ખાઈને તેનાં પાપ ભરેલાં કૃત્યોમાં ભાગ લેવો કે તે કૃત્યોનો સ્વીકાર કરવો, એથી પણ તેમની યુદ્ધિ, મન અને શરીર અવસ્થ બગડે છે અને મૃત્યુ તેમનો જલદી નાશ કરે છે.

કુષ્ટ લોકોના ધરનું અન્ન ખાવાને મનુસ્મૃતિ મના કરે છે, અને આખી પૃથ્વીના થઈ ગયેલા મહાન્ પુરૂષોમાં જેનાં યુદ્ધિબળ તથા પરાક્રમની જોડી હજી ઉત્પન્ન થઈ નથી અને થનાર નથી, એવા બાળશ્રદ્ધચારી બીષ્મપિતામહે પોતાનું દૃષ્ટાંત આપીને અન્નદોષ તજવાનો ઉપદેશ કરે છે.

આ પ્રમાણે અન્નદોષના બે પ્રકાર થયા. એક તો પ્રત્યક્ષ અજ્ઞ બગડેલું હોય તે ખાવાથી કે શરીરમાં જઈને બગડે તેથી રોગ તથા મૃત્યુ થાય; અને બીજો અન્નદોષ એ કે, અન્ન ગમે એવું ચોખાઈનું બનાવેલું હોય, તથાપિ તે અન્ન પાપીના ધરનું હોવાથી ખાનારની યુદ્ધિ બગડે છે, કેમકે ખાનાર અન્ન આપનાર પાપીનો ઓશીયાળો થઈને તેની દુષ્ટતામાં ભાગ લીધા કરે છે. પેટના કારણથીજ બીજાઓનો આશ્રય લેવો પડે છે, બીજાઓની નોકરી કરવી પડે છે, બીજાઓને ત્યાં ગુલામગીરી કરવી પડે છે; એટલા માટે જેમ બગડેલ અન્નથી દૂર રહેવું તેમ પાપીના અન્નથી પણ દૂર રહેવું, અર્થાત્ તેની કમાણીમાં ભાગ, પગાર કે ધનામ કાંઈપણ રૂપે તેનું દ્રવ્ય ન લેવું કે તેવા દ્રવ્યથી



પકાવેલું અન્ન ન ખાવું. અન્નદોષનો આ એક સૂક્ષ્મ પ્રકાર શારીરશાસ્ત્રથી કદિ એકદમ ગળે ન ઉતરે તો ભલે, પણ સ્થૂલ તથા સૂક્ષ્મ દોષોના ભેદનું રહસ્ય સમજ્યા પછી કપ્પુલ કરવુંજ પડે છે કે દુષ્ટ માણસોની સોબતથી કે તેમનું કામ કરીને રોગો પૈસા દુષ્ટ અન્ન કરતાં પણ વધારે ખરાબ દોષ છે, અને તે શરીર, મન તથા યુદ્ધિને બ્રષ્ટ કરે છે.

માટે મહાત્મા મનુ મહારાજ મૃત્યુમાંથી બચવા માટે ઉપજ્ઞા શ્લોકમાં જે ચાર વાતો તજવાનું કહે છે તે ચારે વાતો વૈદ્યક નિયમોના સ્તંભરૂપ છે; કેમકે જ્ઞાનથી આરોગ્યતા સંબંધી સર્વ કુદરતી નિયમોનું જ્ઞાન થાય છે. આચારથી શરીર, મન, યુદ્ધિ નિર્મળ રહે છે, આગસ છોડીને ઉઘોગ કરવાથી પરોપકાર થયાની સાથે પોતાનું શરીર સાફ રહે છે અને અન્નદોષનો ઉપર કહ્યા પ્રમાણે ત્યાગ કરવાથી માણસ મૃત્યુને દૂર રાખી શકે છે.

મૃત્યુ દૂર રાખી શકાય છે, એ વાત માત્ર વૈદ્યકશાસ્ત્ર જ કહે છે, એમ નથી. આજથી હજારો વર્ષ પહેલાંના મનુષ્યોનાં આદિ પુરૂષ અને મહાન ધર્મશાસ્ત્રના આધનાર મહાત્મા મનુ એમણે માણસ જાત માટે બાંધેલ ધર્મશાસ્ત્ર એટલે કાયદાના શાસ્ત્રમાં શરીર તથા મૃત્યુના સંબંધી અસંખ્ય આજ્ઞાઓ આપી છે, તેમાં પણ મૃત્યુને પાછું હટાવવાના નિયમો આપ્યા છે. હાલના પશ્ચિમના લોકોએ ધર્મશાસ્ત્રથી વૈદ્યકશાસ્ત્રને ભુલું ગણ્યું છે, પણ અમારા પ્રાચીન ઋષિમુનિઓએ વૈદ્યકશાસ્ત્રને ધર્મશાસ્ત્રનું માત્ર એક ઉપાંગ ગણેલું છે. એટલા માટે ધર્મશાસ્ત્ર પણ આરોગ્ય જ્ઞાનથી ભરેલું હોવાથી તેના ઉપર શ્રદ્ધા રાખવી એજ આ સર્વ વાતનો સાર છે.

વૈ. સને ૧૯૧૬ જુન પૃષ્ઠ ૨૦૩.

## શું ગરમ કરેલું દુધ નુકશાન કરે છે ?

તાજું શેડકરું દુધ પીવાના ફાયદા વિષે જે કહેવામાં આવે છે, તે ફાયદાના મતનો સ્વીકાર કરતાં શેડકરું દુધ લોકોને ભાગ્યેજ મળી શકે, એવી સ્થિતિમાં કલાકોના કલાકો સુધી દુધ પડી રહ્યા પછી ઉપયોગમાં લેવાનું હોય તો તે દુધને ગરમ કરવું કે નહિ ? આ એક પ્રશ્ન છે, અને તેને માટે લોકો પ્રશ્ન પૂછે છે. તે ઉપરાંત હાલના રસાયનશાસ્ત્રીઓ અને ડાકટરોમાં પણ મતભેદ હશે. ડાકટરોનો મોટો ભાગ દુધને ગરમ કરીને પીવાની ભલામણ કરે છે. બર્મરમાં 'કન્ડેન્સ્ડ મિલ્ક' ભૂટીના રૂપમાં મળે છે, તેનો ઉપયોગ પણ આંધણ જેવા ગરમ પાણીમાં મેળવીને તેનું દુધ બનાવવાને તેઓ ફરમાવે છે. દોષા પછી ઘણો સમય સુધી પડી રહેલું દુધ પીવામાં વાપરું પડે છે, એવી લોકોમાં પણ સામાન્ય ફર્કાદ છે, અને તેથી લોકો પણ દુધ ગરમ કર્યા વિના ઉપયોગમાં લેતા નથી. આપણા દેશના જુના વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં પણ દુધ ગરમ કરીને પીવાથી કાંઈ નુકશાન કરે છે, અથવા તેની અંદરનું પોષક તત્વ ઓછું થાય છે, એવો મત કયાંઈ જોવામાં આવતો નથી. દુધ ગરમ કરવાથી તેનું પોષક તત્વ ઓછું થાય છે, તે વાત તો ઘણી દૂર રહી પણ

આપણા દેશમાં તો દુધમાંથી આસુદી, દુધપાક અને પેંડા બરફી જેની પુષ્ટીકારક ચીજો બનાવીને ખાવાનો ધણી જુના વખતથી રીવાજ છે અને પાચનશક્તિ સારી હોય તો તે ચીજો ધણું બળ આપનારી છે, એમ આપણું જીનું વૈષ્ણવશાસ્ત્ર કહે છે, અને તેથી હજારો વરસ થયાં આ ચીજો આપણાં દેશમાં છુટથી વપરાય છે. એક તરફથી દુધનો ઉપર પ્રમાણે ઉપયોગ હજારો વરસથી ચાલે છે, ત્યારે હાલમાં અમેરિકાના કેટલાક ડોક્ટરો એવો મત આપવા લાગ્યાનું બોલાય છે કે દુધ ગરમ કરવાથી તેની અંદરનું પોષક તત્વ નાશ પામે છે, માટે ગરમ કરીને પીવું નહી, હંડુંજ પીવું. પાસ્ચુર સરખા નામાંકિત તખીઓએ દુધને ગરમ કરીને ઉપયોગમાં લેવાની ભલામણ કરી છે, ત્યારે અમેરિકાના આ ડોક્ટરો એમ કહેતા હોય કે દુધને ઉકાળીને જંતુ રહિત કરવાથી તેમાંના સર્વ જંતુઓ નાશ પામવાને લીધે દુધમાં રહેલા સૂક્ષ્મ જંતુઓનો જીવન વ્યવહાર અટકી પડવાથી દુધ બેસ્વાદ અને પચવામાં ભારે થાય છે અને તે કારણથી ગરમ દુધ વડે ઉછરતાં બાળકો દુબળાં તથા હીનાંગ તથા રોગી બને છે અને ઉનું કર્યા વિનાનું હંડું દુધ પાવાથી તે છોકરાં બળવાન તથા નિરોગી બને છે તો તે અભિપ્રાયનું સ્વરૂપ શું છે, તે બાજુનું જોઈએ અને પરિણામે એ મત ઠીક જણાય તો ગ્રહણ કરવો એ પણ આપણી ફરજ છે.

પણ આ બે મતમાં કયો મત કેટલે દરજે ખરો છે, તેનો નિર્ણય, પ્રથમ આ રસાયનશાસ્ત્રીઓએ જ કરવો જોઈએ. પ્રથમ તો ઉકાળેલું (boiled કરેલું) દુધ એટલે શું તે આપણે જાણવું જોઈએ. વધારે ઉકાળેલું અને ઘાટું કરેલું દુધ પચવામાં ભારે થાય, એ વાતનો તો સૌ કોઈ સ્વીકાર કરે છે, અને તેથી નબળા પાચનશક્તિવાળાઓએ તેમજ નાનાં બાળકોને માટે દુધ ઉકાળવું એટલે માત્ર ગરમ કરવું, એટલેજ અર્થ આપણે કરીએ છીએ. દુધમાંથી પાણીનું તત્વ બળે નહી, માત્ર એક ઉભરો આવે એવું ગરમ કરી લેવું, એટલેજ હેતુ છે. boil શબ્દનો અર્થ બહુ ઉકાળીને ઘાટું કરવું, એવો થતો હોય તો, અમે પણ ઘાટું નહિ કરવાના મતમાં છીએ, પણ ગરમ કરવાથી દુધમાં કોઈ ઉલટા બીજાડા થાય છે, અથવા તેમાંથી પોષણના તત્વો નાશ પામે છે, તે વાત ખ્યાનમાં ઉતરતી નથી.

આ સુધરેલા સમયમાં બ્યારે લોકોને સાફ તાજું દુધ મેળવવાનું મુશ્કેલ થઈ પડ્યું, અને આ દેશમાં કરોડો લોકો તો માત્ર ચાના પ્યાલામાં દુધના દર્શન કરીને સંતોષ માને છે, ત્યારે આજ સમયમાં તાજા શેઠકઢા દુધની વાતો કરવી, એ તો ટીપું દુધ પેટમાં જંતુ હોય તેનો પણ અટકાવ કરવા બરાબર છે. જેમને ઘેર ગાયો બેંશો બાંધેલી છે એવા શ્રીમંતો ધારે તો શેઠકઢું દુધ મેળવી શકે. પણ તેઓને દિવસમાં ચાર પાંચવાર આ જોઈએ તો તે ચા માટે ગમે ત્યારે શેઠકઢું દુધ મળી શકે નહિ, એટલુંજ નહિ પણ આંહી પણ ઉકળતા જણુજણુતાં પાણીમાં દુધ નાંખવું જોઈએ, તેથી તે ચાની અંદર પડેલું બે ચાર રૂપીઆ ભાર દુધ ચા પીનારને નુકસાને કરે કે નહિ તેને માટે અમેરિકાના આ નવા મતવાળા ડોક્ટરોને તેમના આ દેશના શિષ્યોએ પૂછવું જોઈએ. બીજો વીચાર એ કરવાનો છે કે શેઠકઢું તાજું દુધ ખાવા પીવાને મળે ત્યાં સુધી તો તેજ દુધ વાપરવું તે કદી ઠીક છે પણ શેઠકઢું તાજું દુધ ન મળી શકે, અને દોષા પછી ચાર છ કસાક કે એથી પણ વધુ વખત રાખી મૂકીને પછી તેનો ઉપયોગ કરવાનો હોય તો શું

આ દુધ એમજ ઠંડુ પડી રહેવા દઇને છ કે આઠ કલાક પછી વાપરવું ? અને ગરમ ન કરવું ? કે આઠ કલાક સુધી ગરમ કર્યા વિનાનું પડી રહેલું દુધ બગડે કે નહિ ? આવી રીતે રાખી મૂકેલું દુધ બગડે છે, એ તો તેના સ્વાદ ઉપરથી રસાયનશાસ્ત્રીજ નહિ પણ આપણે એક અણુધડ ગામડીઓ પણ કહે છે કે આ દુધ બગડી ગયું છે, માટે તે પીવું નહિ. દુધ માત્ર ગરમ કરી લેવાથી તેની અંદરનું ઉપયોગી તત્વ નાશ પામે એ વાત એકદમ ગળે ઉતરે એવી નથી. દુધ બ્યારે દોવાય છે, ત્યારે ઉજ્જુ હોય છે. દુધનું ઠામ પણ ગરમ થઈ જાય છે. દુધની આટલી ઉજ્જુતા કાયમ રાખવા માટે તે એમનું એમ થોડા અંગારાવાળા ચૂલા ઉપર રાખી મુકવામાં આવે તો તેમાંથી દુધનું થું તત્વ જતું રહે, તે વાત ગળે ઉતરતી નથી. માટે મોટા મોટા રસાયન શાસ્ત્રીઓના અભિપ્રાયને યથાર્થ જાણ્યા વિના તેમના વિચારોને એકદમ ગ્રહણ કરી લઈને લોકોમાં નવિનતા કે નવી સુધારણા બતાવવાનો દાવો કરવાનું જે હડખું લાગ્યું છે, તે હડખાં તરફ એકદમ દોરાવાની જરૂર નથી. કેટલાક લોકો દુધ વિષેના આ મતભેદનો ખુલાસો પુછે છે, અને ઉકાળેલું દુધ નુકશાન કરે-ઠંડું દુધ ફાયદો કરે-આ વાત ખરી કે ખોટી, એવા પ્રશ્નો પુછે તેમને માટે અમે આથી વધારે ખુલાસો કરી શકતા નથી. શાસ્ત્રીય રીતે પૃથક્કરણ કરીને વસ્તુના યુજ્ઞદોષ તપાસનારા વિદ્વાન ડોક્ટરોના અભિપ્રાયની અવગણના કરવી, એ મોટી મૂખાંઈ ગણાય, માટે તેઓ જે મત આપતા હોય તેનું યથાર્થ સ્વરૂપ સમજવું જોઈએ, અને જે તે મતમાં કાંઈ સત્ય હોય તો તે ગ્રહણ કરવું, એ આપણી ફરજ છે.

પણ એક તરફથી હજારો વરસનો વહીવટ અને અનુભવ-અનુભવ તે એવો કે દુધ તથા દહીં ઉપર રહેનારા આપણા વડીલો શરીર સંપત્તિમાં સર્વ રીતે ચઢીઆતા હતા. અને તેઓ ગરમાગરમ દુધ-અંદર કેસર, એલચી, જયફળ, સાકર વગેરે મેળવીને કઢીને પણ પીતાં હતા, અને શરીરે હૃષ્ટપુષ્ટ હતા. બીજી તરફથી યુરોપના તળીઓની સાક્ષી અને યુરોપમાં ગરમ કરીને પીવાનો દુધ સંબંધી ચાલતો વહીવટ; વળી આ દેશમાં કરોડો માણસો દુધ ગરમ કરીને જ વાપરે છે, લાખો દરદીઓ ગરમ કરેલ દુધ તથા કાંજ પીને મરણની પથારીમાંથી બેઠા થાય છે અને ગરમ કરવાના કારણથી દુધ નુકશાન કરે છે, એવી કરોડોમાંથી એકની પણ સાક્ષી પડી નથી. આવી સ્થિતિમાં ગરમ કરેલું દુધ નુકશાન કરે છે, એવા વિચારો લોકોને બ્રાંતિમાં તથા ભયમાં નાખે છે.

વૈ. સને ૧૯૧૬ પૃષ્ઠ ૧૭૬.

## પ્રાણીજન્ય ઔષધો.

જે ઔષધો પશુપક્ષી, માણસો, વિગેરે પ્રાણીઓનાં શરીરમાંથી બને તે પ્રાણીજન્ય ઔષધો કહેવાય. શરીરનો કોઈ પણ ભાગ ઔષધો બનાવવાના કામમાં લીધો હોય અને તેમાંથી જે ઔષધો બને તે પ્રાણીજન્ય ઔષધ ગણાય. માંસરસ, લોહી, પિત્ત, ચરબી, હાડકાં, વાળ, એ સર્વ ઝીંજે પ્રાણીઓના શરીરની છે, અને તેથી તેમાંથી કોઈ પણ ઔષધ બને તે પ્રાણીજન્ય ઔષધ ગણાય.

હાલમાં દુનિયામાં જે જે ઔષધો અને છે અને વપરાય છે, તેમાંના—પ્રાણીજન્ય ઔષધો ક્યાં ક્યાં છે, તે દવાઓ ખાનારા લોકોમાંથી થોડાજ લોકો જાણતા હશે. અમે ધારીએ છીએ કે કેટલાક વૈદ્યો અને ડોક્ટરો પણ આ વાત સર્વોંશે નહિ જાણતા હોય એટલા માટે અમે આ નિચે એવાં મુખ્ય મુખ્ય ઔષધોનું એક લિસ્ટ આપવાનો વિચાર કરેલો છે. દુનિયાનાં પ્રાણીજન્ય ઔષધોમાં આ દેશમાં ખનતાં પ્રાણીજન્ય ઔષધોના પણ સમાવેશ થઈ શકે છે. આ દેશમાં આયુર્વેદ અને યુનાની વૈદ્યકના અનુયાયી વૈદ્યો તથા હકીમો હાલમાં જે ઔષધો ખનાવે છે તથા વાપરે છે, તેમાં પણ કેટલીક પ્રાણીજન્ય વસ્તુઓ વપરાય છે. યુનાની વૈદ્યકમાં પ્રાણીઓના શરીરની હાલમાં કઈ કઈ દવાઓ અને છે, તેનો અમને અનુભવ નથી. કોઈ હકીમ સાહેબ તરફથી તેનું લીસ્ટ મળશે તો પ્રકટ કરવામાં આવશે.

આયુર્વેદનાં જુના ગ્રંથોમાં માંસરસનો અને અનેક પશુપક્ષીનાં શરીરની જુદી જુદી વસ્તુઓનો ઔષધ તરીકે અથવા ઔષધો સાથે ઉપયોગ કરવાનો ઉલ્લેખ છે; અને તે કામમાં તે વસ્તુઓનો છુટથી ઉપયોગ પણ થતો હશે એમ જણાય છે. પણ જેવી રીતે પ્રાચીન કાળનો માંસાહાર તે પક્ષીના પાછલા સમયમાં ધીમે ધીમે નીકળતો ગયો છે, અને બૌદ્ધ તથા જૈન ધર્મનો ભૂતદયા તથા અહિંસા ધર્મ વિશેષ જોરમાં આવ્યા પછી તો માંસાહાર આ દેશમાંથી બહુજ નીકળી ગયો, એવીજ રીતે ઔષધોમાંથી પણ પ્રાણીજન્ય વસ્તુઓનો નિષેધ થતો ચાલ્યો છે. તે કાળે યજ્ઞમાં પશુ હોમાતાં હતાં, પછી તેનો પણ નિષેધ થતો ચાલ્યો. માંસાહારનો જુનો ઇતિહાસ બારીકીથી તપાસતાં એમ જણાય છે કે છેક પ્રાચીન સમયમાં માંસાહારનો બહુ પ્રચાર હતો. પછી જેમ જેમ લોકો ધર્મના રહસ્યો અને ભૂતદયા તથા અહિંસા ધર્મના સિદ્ધાંતો તરફ વળતા ગયા તેમ તેમ તેઓ માંસાહારનો નિષેધ કરતા ગયા, અને નિત્યના વપરાશને ઠેકાણે અમુક અમુક પ્રસંગોએજ માંસનો ઉપયોગ કરવો એમ ઠરાવતા ગયા, જેમકે શ્રાદ્ધમાં, યજ્ઞયાગમાં, વિગેરે. આગળ ચાલતાં તેમાંથી પણ તેનો નિષેધ થયો અને યજ્ઞમાં પ્રત્યક્ષ પશુને ઠેકાણે હવે વિષ્ટ પશુ હોવાય છે. આવી રીતે આ દેશનાં ઘણાં ભાગોમાં જેવી રીતે લોકોના ખાનપાનમાંથી માંસાહાર નીકળી ગયો, એવીજ રીતે વૈદ્યોનાં ઔષધોમાંથી પણ પ્રાણીજન્ય ઔષધો વાપરવાનું બંધ થયું. માણસોનાં અંતઃકરણમાં દયાનાં બીજ રહેલાં છે અને સારા સંસ્કારોથી એ બીજ એટલાં બધાં મજબુત થયાં છે કે, કોઈ દવા ખનાવવામાં વીંછી કે સરપનો ઉપયોગ કરવાનું લખ્યું હોય તો એ ફૂર અને ધાતક જેરી જનવરોની હિંસા કરતાં પણ અમારૂં વૈદ્યોનું હૃદય કંપે છે, અને તેથી એવી દવાઓ અમે ખનાવતાજ નથી. તેને બદલે જેમાં હિંસા ન થાય એવી દવાઓથી અમે અમારૂં કામ ચલાવીએ છીએ. શતપુટિ અબ્રક ખનાવવામાં લોહીની ભાવના દેવાનો પાટ છે, પણ અમારાથી એ કામ કદી પણ અને એમ ન હોવાથી અને બીજાઓ પાસે એ કામ કરાવી લેવું તેમાં પણ અમે મોટું પાપ અને હિંસા માનેલી હોવાથી અમે બકરીના લોહીના બદલે બકરીનું દુધ વાપરીને ચલાવી લઇએ છીએ, પણ હિંસાને ઉત્તેજન મળે એવું કામ કરવાને અમારૂં અંતઃકરણ કદિપણ કયુલ કરે તેમ નથી.

તથાપિ હજી આ દેશમાં વૈદ્યોના વપરાશમાં કેટલીક પ્રાણીજન્ય ચીજો રહી ગઇ છે,

તે કપ્તુલ કરવી જોઈએ. આમાંની કેટલીક ચીજો વૈદ્યો સિવાય સર્વ લોકો પણ નિત્યના વપરાશની વસ્તુ તરીકે વાપરે છે. એવી થોડી ચીજોનાં નામ નીચે પ્રમાણે છે:—

**કસ્તુરી**—કસ્તુરી મૃગની કુંડીમાંથી દડો નીકળે છે, તેમાં માટી જેવો પદાર્થ નિકળે છે તે કસ્તુરી ખેશક મૃગની નાભિમાં જામેલો આ પદાર્થ તેના શરીરનાં લોહીનાજ હોવો જોઈએ.

**અંબર**—બ્લેલ નામની એક જાતની દરિઆઈ માછલીની હગાર છે.

**મધ**—માખીઓ તથા લમરીઓ મધપુડા બાંધે છે. તેમાંનું મધ કાઢી લેવામાં આવે છે, પણ આ મધ તેમના મોંમાંથી લાળ રૂપે મધપુડામાં એકઠું કરેલું હોય છે. મધ મધપુડામાં બનતાં કોમળી હિંસા થતી નથી, પણ મધપુડામાંથી મધ એકઠું કરનારા જંગલના લોકો મધપુડા મેળવવા માટે માખીઓને ઉડાડી મૂકવા સાથે ધુમાડો વિગેરેની જે ક્રિયા કરતા હતા-હશે તેમાં કેટલીક માખીઓનો સંહાર થતો હશે; કાંઈ નહિ તો તે પ્રાણીઓએ મહેનત લઈને જંગલમાં મધુર મધુર પુષ્પો વિગેરેમાંથી ચૂસી ચૂસીને મધ-પુડામાં સંગ્રહી રાખેલો આ મધુર રસ છીનવી લેવામાં આવે છે, એટલે તો અન્યાય કે પાપ થાય જ છે.

**મીણુ**—મીણુ મધમાંથી બને છે, માટે તે વિષે કાંઈ કહેવાનું નથી.

**શંખ**—દરીઆની પેદાશ છે. ખેશક તેમાં પણ જીવ હોય છે, અને દરીઆમાંથી લોકો કાઢી લાવ્યા પછી તેની અંદરનો જીવ મરી જાય છે તથા સુકાઈ જાય છે.

**ભાતી**—તે પણ દરીઆનાં પ્રાણીની પેદાશ છે.

**પરવાળા**—તેનું પણ તેમજ છે. **ગોરોચન**—બલદના કલેમનું પિત્ત.

**હાથીદાંત**—વૈદ્યોના વપરાશમાં કવચિત જ આવે છે, અને ઔષધ કરતાં પણ ઘર શ્રંગાર તથા શરીર શ્રંગારની વસ્તુ તરીકે તેનો બહુ ઉપયોગ થાય છે. દાંત મેળવવા માટે જંગલના હાથીઓને મારવામાં આવે છે, જેથી તેમાં હિંસા તો ખરીજ.

ઉપર જણાવેલી થોડીક ચીજો આ દેશના વૈદ્ય લોકોના હાથે ઔષધ રૂપે વપરાય છે. આ ચીજોમાં પણ માત્ર પહેલી અને છેલ્લી બે ચીજો મેળવવામાંજ પ્રત્યક્ષ હિંસા થાય છે; બાકીની ચીજો તો ઘણીખરી દરીઆની પેદાશ હોવાથી તે કિનારે ઘસડાઈ આવે છે અને પછી લોકો એકઠી કરીને વેચે છે, એટલે તેમાં પ્રત્યક્ષ હિંસા જેવું કાંઈ નથી. કદિ કાંઈ હિંસા ગણીએ તો આટલી હિંસા હજી રહેલી છે પણ તે ચીજો પ્રાણીજન્ય એટલે પ્રાણીઓના શરીરની પેદાશ તો ખરીજ.

હવે આપણે પશ્ચિમના વૈદ્યકમાં ઉપચાર માટે વપરાતી દવાઓમાંની કઈ કઈ દવાઓ પ્રાણીજન્ય છે, તેનો તપાસ કરીએ. પ્રાણીજન્ય આ દવાઓમાં મુખ્ય કરીને નીચેની ચીજો તેઓ વાપરે છે:—

પેપ્સીન, પેન્ક્રીયાટીન, (ઓક્સ) બાઇલ, (કોડલીન્ટર) ઓઇલ, વેક્સ (મીણુ), બેનોલીન, હની (મધ), એડેપ્સ, મીટ જ્યુસ, બોન મેરો જ્યુમ્, વિગેરે, આ સર્વ ચીજોમાંથી નીચે પ્રમાણે દવાઓ બનીને આવે છે, અને તે આ દેશનાં બજારોમાં પણ ધમધોકાર વેચાય છે તથા લોકોમાં વપરાય છે. માંસાહાર તથા અહિંસાથી ડરનારા લોકો પણ જાણે

અનુષ્ઠે આ દવાઓનો છુટથી ઉપયોગ કરે છે. ગમે તો જીવ અચાવવા માટે આપત્ત ધર્મનો અંગિકાર કરીને કે પછી એ દવામાં કોઈ પ્રાણીજન્ય વસ્તુ આવે છે કે નહિ, તે વાતના અજાણપણથી પણ ધણાંખરાં કુટુંબોમાં હવે આ દવાઓ નિત્યની વપરાશની થઈ પડી છે, એમ કહ્યા વિના ચાલતું નથી.

### અભરમાં વેચાતી પ્રાણીજન્ય દવાઓ:—

**પેપસીન**—(British Pharmacopoea) —ઘેટાના અથવા કુકરના ઉપલા પડનું તત્વ છે. પેપસીન પાઉડર બૂકી આવે છે, અને તેમાંથી ખીજી પણ ધણી દવાઓ અને છે, જેમકે:—**વાઇનમ પેપસીન**—ઘેટાં અગર કુકરના જઠરના તત્ત્વમાંથી અનેલ દારૂ. **એસેન્સ ઓફ પેપસીન**—પેપસીનમાંથી અનેલું એસેન્સ. **ગ્લેસરાઇન પેપસીન**—પેપસીન તથા ગ્લેસરાઇનની મેળવણી. **લાઇકર પેપટીક્સ**—એ પણ પેપસીનમાંથી અનેલો લીકર-દારૂ.

**પેન્ક્રીયાટીન**—જેમ જઠર નામના અવયવના તત્ત્વને “ પેપસીન ” કહે છે, તેમ જઠર પાસેની એક ખીજી થેલી છે તેના તત્ત્વને “ પેન્ક્રીયાટીન ” કહે છે.

**પેન્ક્રીયાટીન ઇમલશન**—પેન્ક્રીયાટીનમાંથી અનેલું ઇમલશન.

**ઑક્સ આઇલ**—અળદનું પિત્ત—અળદના પેટમાંથી પિત્ત કાઢીને સૂકવે છે. ગોરો-ચન તે એજ આઇલ છે.

**કોડલિવ્હર ઓઇલ**—કોડ નામની માછલીના કલેજમાંથી કાઢવામાં આવતું તેલ. તેનાં ધણાં રૂપ થયાં છે. જેમકે:—સ્કોટ ઇમલશન—કોડલિવ્હર ઓઇલમાંથી અનેલું ઇમલશન.

**માલ્ટાઇન કોડલીવ્હર ઓઇલ**—જવના મિશ્રણ વાળું કોડલીવર સત્ત્વ છે. તેનું ખીજી નામ મોરડુલ અથવા ગેડુઓલ છે.

**પેલોલ**—ગ્લેસરોફોસ્ફેટ ને જવના સત્ત્વ સાથે.

**વેકસ**—મલમોના કામમાં આવે છે. **લાનોલીન**—ઘેટાની ઉનમાંથી અને છે. સાયુમાં પડે છે તથા મલમોમાં પણ કામ આવે છે. આ દવા અનાવવામાં ઘેટાનો વધ કરવો પડતો નથી કેમકે વાળમાંથી અને છે. **એડેપ્સ**—લાડ-ચરખી-ગાય, બેંસ, અળદનું માંસ કાઢતાં ચરખી નીકળે છે તે. તેનો સાયુઓમાં મોટો ઉપયોગ થાય છે ને મલમોમાં પડે છે.

**સીટેસીઅમ**—વહેલ માછલીની ચરખી-મલમોમાં તેમજ સાયુમાં તેનો મોટો ઉપયોગ થાય છે. **કેટલફીશઓન**—કેટલ જાતની માછલીનું હાડકું-સમુદ્રશીશુ-દાંતનાં મંજનો-પાઉડરોમાં વપરાય છે. **જીલેટિન**—ચામડીમાંથી કાઢેલું તત્ત્વ. **એક્ટરેક્ટ ઓફ ચીકન**—મરઘીનાં નાનાં અચ્ચાંને મારી ઉકાળીને કાઢેલો રસ નળા માથુસોને ખોરાક તરીકે પીવાની ભલામણ થાય છે.

**મીટઃજ્યુસ**—માંસમાંથી કાઢેલો માંસ રસ-બધા જનાવરના માંસમાંથી અનાવાય છે. **બોન મેરો જ્યુસ**—હાડકાંની અંદરની મજ્જામાંથી અનેલો રસ-તેમાંથી અનેલી નીચેની બે દવાઓ અભરમાં મળે છે.—**વીરોલ**-નળાનાં માથુસો તથા આળકોને શક્તિ માટે. **બોવરીલ** તેનો પણ ઉપર પ્રમાણે ઉપયોગ થાય છે.



## પ્રાણી જન્ય ઔષધો.

ગતાંક પાને ૨૫૬ થી.

**લોહીની બનાવટો-લોહીમાંથી બનતી દવાઓ:-**

**હેમીલ્સ હીમોટોજન-ડીઝીનસન સીરપ હીમોગ્લોબીન-વાઈનમ હીમો-સીરપ-હીમોગ્લોબીન-શરીરમાં લોહી લાવવા માટે તથા લોહીવિકારનાં દરદો માટે.**

**હાડકાંની બનાવટો-૧ ફોસ્ફરસ-ગોળીના રૂપમાં-મગજ પુષ્ટિ માટે ઘણી જાતની ગોળીઓ બજારમાં વેચાય છે.**

૨. ઇલેક્ટ્રીક ફોસ્ફરસ-બીજી પૌષ્ટિક વનસ્પતિના સત્ત્વ સાથે પ્રવાહી રૂપે વેચાય છે.

૩. ફોસ્ફરીક એસીડ-ફોસ્ફેટના ક્ષારો, હાઇપોફોસ્ફાઇડ અને ગ્લીસરો ફોસ્ફેટનાં જુદાં જુદાં રૂપો. જેમાંની પેટનું દવાઓ નીચે પ્રમાણે છે:-

(૧) કેમિકલ ડ્રુડ (૨) ઇસ્ટર્ન સીરપ (૩) ફેલોઝ સીરપ (૪) સીરપ હાઇપોફોસ્ફેટ ઓફ લાઇમ (પ્રીમેસ્ટ) (૫) સીરપ ગ્લીસરો ફોસ્ફેટ કમ્પાઉન્ડ (હફ્સલી નર્વ વીગર.)

**કીડી મંકોડીની બનાવટો:-**

ફોસ્ફીક એસીડના ક્ષારો, જેવા કે સોડીયમ ફોસ્ફેટ, હફ્સલી નર્વ વીગર વીથ ફોસ્ફેટ.

આરગેનિક થીરાપી-એટલે માણસના શરીરનું જે તત્ત્વ ઓછું થયું હોય તે તત્ત્વ પૂર્ણ કરવા માટે બીજા જનાવરનાં શરીરનું તેજ તત્ત્વ કાઢીને દવાના રૂપમાં લેવું.

૧. સેરીશ્મ એકરટ્રાકટ-એટલે મગજમાંથી કાઢેલું સત્ત્વ ગાંડા તથા યુદ્ધિહીન તથા વાયુના રોગીઓ માટે. ઘણું કરીને બકરાના મગજમાંથી બનાવવામાં આવે છે.

૨. ટેસ્ટીકલ એકરટ્રાકટ-અંડમાંથી કાઢેલું સત્ત્વ-વાજકરણ માટે. જેમકે સ્પર્શીન ટેબ્લેટસ.

૩. ઓવેરીયન એકરટ્રાકટ-સ્ત્રીઅંડ અથવા ફળકોશનો એકરટ્રાકટ-વંધ્યત્વ વિગેરે માટે.

૪. થાઈ રોઈડ ગ્લાન્ડ-ચરબી ઓછી કરવા માટે વપરાય છે.

૫. એડ્રેનીલીન-કીડની એટલે ચુરદામાંથી કાઢેલું તત્ત્વ-હૃદયને ગતિ આપવા માટે વપરાય છે.

લીસીથીન-એટલે ઇંડાના પીળા રસનું તત્ત્વ-જેનો ઉપયોગ જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈ માટે, ક્ષય માટે, તથા બીજાં ઘાસણીના દરદોમાં થાય છે. આ તત્ત્વ આપણાં કઠોળમાં તથા ધાન્યમાં પણ છે. આ લીસીથીન તત્ત્વ વડેજ વનસ્પતિ ફરી ઉગી શકે છે. આ તત્ત્વ એના દાણાના નાકામાં રહેલું છે. એ દાણામાંથી તેનું નાકું કાઢી લેવામાં આવે, અથવા તે પલાળીને નાકાનો કોટો કુટી જાય તે પછી જે જમીનમાં વાવવામાં આવે તો ઉગે નહિ, અર્થાત્ તેનું ખર્ચ તત્ત્વ જતું રહે છે. ઘણામાંથી નાકાં કાઢીને પછી ઉપયોગ થાય તો તેનો ગુણ્ય ઓછો થાય છે, અને તેથી મગ વિગેરે કઠોળ આખાં બારીને ખવાય તો વધારે ગુણ્ય કરે છે. મગ બરડીને ફેતરાં ઝાટકી કાઢતાં તેના નાકાં પણ નીકળી જાય છે, માટે મગની દાળ કરતાં આખા મગનું ઓસામણ વધારે ગુણ્યકારી ગણ્યું છે; તેનું એજ કારણ છે. અમારા ગુરૂ મુરખી વૈષ્ણવ ઝંડુ ભટ્ટજી કહેતા કે દુધને બદલે મગનું ઓસામણ દુધનાં નેટલુંજ પોષણ આપી શકે. માંદા માટે ઇંડાના પીળા રસમાં આ ગુણ્ય હોવાથી માંસાહાર

અપે તે લોકો ઇડા ખાય છે પણ કશ્ચાકર પરમેશ્વરે આ પુષ્ટિકારક તત્ત્વ કઠોળ તથા ધાન્યમાં પણ મૂકેલું છે. લલચાશોમાં !

આ પ્રમાણે વિદેશની દવાઓમાં સંખ્યાબંધ દવાઓ પ્રાણીજન્ય છે. વળી અમારે કહેવું પડે છે કે, આમાંની ઘણી ખરી દવાઓ જમરા કારખાનામાં મોટા જથ્થાબંધ બનાવવાની હોવાથી જીવતાં પ્રાણીઓનો મોટો સંહાર કરીને બનાવાય છે. બોવરીલ નામની શક્તિની દવા બળદોમાંથી બને છે, અને તે શી રીતે બને છે, રોજ કેટલા બળદ કપાય છે, તેનું કમકમાટી ભરેલું વર્ણન થોડા વર્ષ ઉપર અમે આ માસિકમાં કર્યું હતું. અર્થાત્ અમારા વાંચનારાઓની ધાર્મિક લાગણી દુખાઇ આવે એવું એ વર્ણન છે. ધર્મના બાધની કે વિરોધની વાત બાજુ ઉપર મૂકતાં પણ પ્રાણીજન્ય દવાઓ બનાવવામાં બિચારાં નિરપરાધી પ્રાણીઓ-પશુ-પક્ષીઓ હનનરોની સંખ્યામાં કમકમાટી ભરેલી રીતે કપાઈ જાય છે.

આપણે આ હિંસાનાં નૃત્યની આડે હાથ દઈ શકતા નથી પણ આપણા આગળ એક હથિયાર છે. તે હથિયાર “સ્વદેશી વ્રત” છે. સ્વદેશી વ્રત લઈ સ્વદેશી દવાઓ લેવાનો નિશ્ચય કરો, અને કમકમાટી ઉપજે એવી અધાર અને ઘોર હિંસાથી બનેલી દવાઓનો સ્પર્શ પણ નહિ કરવાની પ્રતિજ્ઞા લો. તમારું શરીર અશડાતું બચશે. આભડ-છેત કદી નહિ માનતા હો તો અસ્તુ ? પણ રોગી નિરોગી જે મળ્યાં તે જનનવરોનો વધ કરીને, અથવા મુવા પછી મેળવેલાં સડેલ માંસવાળાં જનાવરોનાં મુડદાંનો મોટા કારખાનાંઓમાં જે ઢગલો કરવામાં આવે તેમાં ચોખ્ખાઈ અથવા નિરોગીપણું કેટલું હોય તેનો વિચાર કરો અને પછી કહો કે તેવી દવાઓ તમારા શરીરમાં રોગરૂપી આભડછેત ઘાલે છે કે નહિ ? તો તેમાંથી પણ તમારું શરીર બચશે; અને તે દવાઓનો ઉપયોગ કરવામાં હિંસાને તમે જે ઉત્તેજન આપો છો તે હિંસામાંથી તમારા ભાગની હિંસા ઓછી થતાં તમે તે પાપના ભાગીદાર થતા બચશો. જીવતાં જનનવરોનો વધ કરીને તેનાં શરીરમાંથી દવાઓ બનાવવાનાં કૃત્યને તમે હિંસા-ક્રૂરતા માનતા હો અને અમે ધારીએ છીએ કે “અહિંસા”ને જે દેશના લોકોએ મુખ્ય ધર્મ માનવો છે તે તે દેશમાં તમારો જન્મ હોવાથી તમે તે કૃત્યમાં હિંસા તથા ક્રૂરતા માનતાજ હશે તો તે કારણથી પણ આવી દવાઓનો ઉપયોગ નહિ કરવાની હવેથી પ્રતિજ્ઞા લો. શું બોવરીલ અને વીરાલ જેવી દવાઓ વૈદ્યો તથા હકીમો પાસે નથી શું ? એક નહિ પણ અનેક છે. વનસ્પતિ, ધાતુ અને સૌથી શ્રેષ્ઠ પારામાં જે ચમત્કારીક ગુણો રહેલા છે તેનું પાશ્ચાત્ય લોકોને હજી હવે ભાન થવાનું છે. વૈદ્યોનાં હાથે બનતાં આવાં ઉત્તમ ઔષધો ઉપર વિશ્વાસ રાખો. હિંદના માથું મરહુમ સર્જન જનરલ સર પારડી ટ્યુકીસ બોલ્યા હતા કે મકરધ્વજ રસ (પૂર્ણ ચંદ્રોદય) એ શક્તિને માટે સર્વોત્તમ ઔષધ છે, અને તે મેં વાપરીને ખાત્રી કરેલી છે. આથી વધારે પ્રમાણુબૂત સર્ટિફિકેટ તમારે કયું જોઇએ છીએ ? વૈદ્યોનાં પ્રતિસ્પર્ધી અને વૈરીઓ ગમે તેમ બકે; પરંતુ તે વિરોધી મંડલમાં પણ ઉદાર દિલના શુદ્ધ સત્યવક્તા સર પારડી ટ્યુકીસ જેવા છે ખરા.

વૈ. સને ૧૯૧૭ પૃષ્ઠ ૪૦૩





## તન્દુરસ્તીની કેટલીક ચાવીઓ.



૧. મનુષ્ય ફળાહારી પ્રાણી છે. માંસાહારી નથી. પાણી ચોખ્ખું નિર્મળ કરીને પીવું. જેમ દરેક અવયવ વિશ્રાંતિ લે છે તેમ પેટને એટલે હોજરીને પણ વિશ્રાંતિ જોઈએ. આખો દિવસ ખાખા કરવાની ટેવ સારી નથી.

૨. હિંદુસ્તાનમાં જે રીતે રાટલી બનાવવામાં આવે છે તે રીતે બનાવેલી રાટલી વધારે ગુણકારી છે. ઘઉંના મેંદા કરતાં ઘંટીના દળેલો જાડો આટો વધારે ગુણકારી છે; કારણ કે ખરા ગુણકારી સત્તવાળો ભાગ મેંદો કરવાથી છોડાં છોડાં બેગો નીકળી જાય છે.

૩. મોં બંધ કરીને નાકવડે પુષ્કળ ખુલ્લી હવા રાત દિવસ લેવી. બાગની હવા ઓકસીજન એટલે પ્રાણવાયુને તથા કુલની મધુર સુગંધને આપે છે અને તે બંને પ્રાણવાયુ તથા કુલોની મધુર સુગંધ શરીરને નવચાવન આપે છે.

૪. લાંબી મજલ ચાલવા કરતાં થોડુંક દોડવું એ વધારે ગુણકારી છે. સવારે થાકેલા ઉઠવું એ વધારે કામના શ્રમની અથવા શરીર બગડવાની નિશાની છે. સવારે સૂર્યોદય પહેલાં ઉઠવું ધણુંજ ગુણકારી છે. જો તેમ નહિ બની શકતું હોય તો છેવટ જગો ત્યારે તમારી પથારીમાંથી બહાર ફૂટી પડો.

૫. વહેલું ઉઠવાની ધીમે ધીમે ટેવ પાડો. શરૂઆતમાં આંખો તણાવા લાગે તો તેની ચિંતા કરવી નહિ. મગજની વિશ્રાંતિ માટે ચાર છ કલાકથી વધારે ઉંઘની જરૂર પડતી નથી. પથારીમાંથી જાગી જવાય કે બિછાનામાંથી બહાર ફૂટી પડવાનો અભ્યાસ પાડવાથી ખેચાર દહાડામાંજ તેનો ફાયદો માલમ પડશે. આળસ તથા અંગનું દુખવું બંધ પડશે ને થોડાજ દિવસમાં શરીર સુધરશે.

૬. પરસેવો અદ્યથ રીતે નીકળી જઈ શકે એટલાંજ અને એવાંજ કપડાં પહેરવાં, તેથી વધારે નહિ; ઉપરા ઉપર ઘણાં કપડાં પહેરવાં નહિ. આખું શરીર હંડા પાણીથી ધોવું; અગર ગરમ પાણીથી ન્હાવું હોય તો છેવટે થોડું હંડું પાણી શરીર ઉપર નાખવું.

૭. મોજમજ વંશ વૃદ્ધિને હાનિ કરનારી છે; માટે તમારું વર્તન સાફું રાખો.

૮. Preservation of health is a duty—હર્બર્ટ સ્પેન્સર કહે છે કે તંદુરસ્તીનું રક્ષણ કરવું એ એક ફરજ છે.

૯. સત્ય, દયા, અહિંસા ઇત્યાદિ જેમ આપણી ફરજો છે, તેમ તંદુરસ્તીનું રક્ષણ કરવું એ પણ એવીજ એક ફરજ છે. ફેટલાક લોકો માને છે કે પોતાના સ્વાર્થ માટે કે પોતાના સુખ માટે શરીરનું રક્ષણ કરવું, પણ ખરી વાત એમ નથી. પોતાને સુખની ઇચ્છા હોય કે ન હોય, પણ શરીરનું રક્ષણ કરવું એ એક ફરજિયાત ધર્મ છે અને તેમનું ઉલ્લંઘન એ પાપ છે.

૧૦. અનનો સંસ્કાર કરીને વિધિસર ખાવું જોઈએ. ખોરાક કેવો, કેટલો અને કેટલી વખત ખાવો એ સંબંધી જ્ઞાન દરેક માણસને હોવું જોઈએ. જેઓ એ સંબંધી જ્ઞાન નથી ધરાવતા તેઓ અસાની છે, એટલુંજ નહિ પણ પાપી છે કેમકે તેમની અજ્ઞાનતા વારંવાર શારીરિક પાપ કરે છે.

૧૧. ખોરાક નિયમિત રીતે ખાવો. એક વાર ખાધા પછી આઠ કલાક સુધી વચમાં કંઈ પણ ખાવું નહિ. ખોરાક સારી રીતે ચાવીને ખાવો એ એક શારીરિક ધર્મ છે.

૧૨. માઆપો આ વાતના અસાનથી પોતાનાં છોકરાંને જમવાના બાણા ઉપર જલદી ખાઇ લેવાની ધમકીઓ આપે છે, પણ તે મોટી ખરાબી છે કામકાજ તથા નોકરી પર હાજર થવાની ઉતાવળને લીધે ધણા ઉતાવળથી હુચ હુચ ખાઇ દોડવા માંડે છે. તેઓ આમ કરવામાં પોતાનો નોકરીનો વખત સાચવવાની પોતાના શેઠની ફરજ બળવે છે, પણ એ શેઠ કરતાં પણ એક મોટા કુદરતી શેઠની ફરજનું તેઓ ઉલ્લંઘનથી શરીરે નબળા કે રોગી થાય છે ત્યારે દિલ દહને કામ નહિ કરવાથી પોતાના શેઠનો હરામનો પગાર ખાય છે અને અંતે નોકરી છોડવાનો સમય આવે છે. માટે પ્રથમ કુદરતના મહાન શેઠની આજ્ઞાનું પાલન કરો, નિયમસર ખાઓ, ધીમે ધીમે શાંત ચિત્તથી ચાવીને ખાઓ, ખાધા પછી જરા વિશ્રાંતિ લો, અને પછી તમારા કામ ધંધે જોડાશો તો તમે બમણા ઉત્સાહથી કામ કરી શકશો.

૧૩. મહેનતનું કામ કર્યા પછી તુરત ખાવા બેસવું નહિ. ન્હાયા પછી તરત ખાવા બેસી જવું નહિ. જમી ઉઠ્યા પછી તરત ન્હાવું નહિ, તેમજ મહેનતનું કામ કરવું નહિ, કે દોડવું નહિ. ઝોઝામાં ઝોઝો ન કલાક આરામ લીધા પછી કામે લાગવું.

૧૪. આહાર અને નિંદ્રા વધાર્યાં વધે અને ઘટાડ્યાં ઘટે. બહુ ખાવાથી અને બહુ ઉંઘવાથી શરીરમાં આળસ આવે છે, પ્રમાદ વધે છે અને બુદ્ધિ જડ થાય છે. રાત્રે ખાસ કરીને હલકો ખોરાક લેવો, ખોરાક એક વખત લેવાય તે ઉત્તમ, બે વાર લેવાય તે મધ્યમ અને એથી વધારે લેવો એ બીજકુલ સલાહકારક નથી. અતિ ખાવું નહિ. ઠાંસીને ખાવું નહિ. ગિતાહારી થવા આપણાં શાસ્ત્રો આજ્ઞા કરે છે. બાઇબલમાં પણ લખ્યું છે કે Gluttons are sinners એટલે અતિ ખાનારા પાપી છે.

૧૫. ખાતી વખત જીભના સ્વાદનો વિચાર બાજુપર રાખજો. તમારા પેટનો અને પાચનશક્તિનો પ્રથમ વિચાર કરજો. જે ખોરાકની પેટને જરૂર નથી એવા ખોરાકથી જીભ લોભાય છે. જીભને વશ રાખે છે તેઓજ જીતે છે. જીભમાં બે મોટાં અપલક્ષણ છે. કાંતો બોલીને ઝેર ઉત્પન્ન કરે છે, કાંતો અતિ ખાઇને ઝેર ઉત્પન્ન કરે છે.

૧૬. ખોરાક મોંમાં મૂકતા પહેલાં તેના ગુણનો, તમારી પ્રકૃતિનો, તથા ઋતુ અને પાણીનો વિચાર કરજો. વાયડા જડ પદાર્થો જલદી પચતા નથી. મિષ્ટાન્નમાં મોહ થાય છે, પણ પચવામાં જડ છે, માટે મિષ્ટાન્ન ખાવું હોય તો એકજ વાર જમવું. અકરાંતી-ચાપણે ખાઇને પછી ઓસડ ખાવું એ મૂર્ખતા છે.

૧૭. ગળ ઉપરાંત ભાર ભરીને બળદના ઉપર પરાણનો પ્રહાર કરવો તે બળદના પ્રાણ લેવા જેવો કરપીણ ધંધો છે. અકરાંતીચાપણે ખાઇને પછી ઓસડ ખાવું એ પણ શરીરની ખરાબી કરવાવાળું અવિચારી આચરણ છે.

૧૮. એક તત્વજ્ઞાની કહે છે કે, "Every sick man is a rascal" "દરેક માંદા માણસ મૂર્ખ છે" મંદયાડ એ પાપની શિક્ષા હોવાથી આ વિદ્વાને માંદા માણસને 'મૂર્ખનું' વિશેષણ આપેલું છે તે વ્યાજબીજ આપેલું છે.

૧૯. કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, મત્સર એ છ "પરિપુ" એટલે શત્રુઓ છે. શત્રુ જેમ આપણું ભુકું કરે છે તેમ આ પરિપુઓ પણ આપણી તન્કુદરતીને હાનિ પહોંચાડે છે.

વૈ. ક. સને ૧૯૧૬ સપ્ટેમ્બર ૫૪ ૩૨૭

## સ્વગોત્રમાં લક્ષ.

શ્રી પુરુષોત્તમ લક્ષ સંગ્રંધની યોગ્યતા અયોગ્યતા ઉપર સંસારમાં સુખ દુઃખોનો મહોટો આધાર છે. આ યોગ્યતા અયોગ્યતાના વિચારમાં વય, ગુણ, શારીરિક યોગ્યતા, સુંદરતા, જાતિ તથા કુળ, એ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. અને આપણા ડાહ્યા શાસ્ત્રકારોએ બહુ સૂક્ષ્મ વિચારો કરીને એ સર્વ પોતાની ભવિષ્યની પ્રગ્નને માટે ધર્મશાસ્ત્રના રૂપમાં નિયમો ઘડેલા છે. હિંદુ લોકોના વડીલો એ નિયમોને અનુસરીને સંકેતો વર્ષ થયાં ચાલતા આવેલા છે; અને રાજ્ય અને ધર્મની મોટી ઉચ્ચ પાથલે જોકે હિંદુઓના એ સદાચારની શૃંખલાને ઢીલી કરી નાખી છે, તથાપિ હિંદુ પ્રજાનો મોટો ભાગ સમજીને કે નહિ સમજીને પણ એ પુરાતન માર્ગ પર ચાલ્યો જાય છે. કેવળ ગ્રંથોના વચનો પર આધાર નહિ રાખનારો અને પોતાના યુદ્ધિયળ ઉપર ભરસો રાખનારો આ જામનો હવે શાસ્ત્રકારોનાં વચનો પર થોડો વિશ્વાસ રાખતો જણાય છે, અને વિશ્વાસ ન આવે એવાં કેટલાંક કારણો પણ અનેલાં છે. એ કારણો એ છે કે, રાજ્ય અને ધર્મની ઉચ્ચપાથલે તથા જીવનને લીધે વચ્ચેના અંધાધુંધી વાળા વિપત્તિના સમયમાં પોતાનાં આચરણમાં અને સાંસારિક નીતિ રીતિમાં સમયાનુસાર કેટલોક ફેરફાર કરવાની જરૂર પડેલી જણાય છે અને આજલક્ષમાં, વિદેશમાં પ્રવાસનો પ્રતિબંધ વગેરે હાનિકારક રિવાજો તેના પ્રત્યક્ષ પુરાવા છે. આજલક્ષ, પ્રવાસનો પ્રતિબંધ વગેરે અને ખીજાં જે જે અનિષ્ટ હિંદુઓમાં હાલમાં પ્રચલિત છે, તે રિવાજો કાંઈ શાસ્ત્ર નથી. અને અજ્ઞાન લોકોનેજ માન્ય એવી જે રીતો ઉપરથી આર્થ લોકોના પ્રાચીન વિચારો, અને આચારોનું માપ બાંધવાનું હાલના સુધારકો તેમજ ખીજાંએ સાહસ કરવું જોઇતું નથી. પ્રાચીન શાસ્ત્રકારોના વિચારો અને એ વિચારોમાંથી ઉદ્ભવેલા આચારો હાલના સત્ય સુધારકોના વિચારોથી પણ કાંઈક આગળ વધેલા જોવામાં આવે છે. પણ ઘણા સોચની વાત છે કે આ ડાહ્યા શાસ્ત્રકારોના સૂક્ષ્મ વિચારોને અને તેમના હેતુઓને નથી જીના વિચારના લોકો પહોંચી શકતા કે નથી સુધારકો સમજી કે માન આપી શકતા. એક વર્ગ ધર્મ-વિશ્વાસુ હોવા છતાં મોજો ભાવે હાનિકારક આચારો અને રીતોને ધર્મ માની ગેરે છે, અને સુધારણાની ઇચ્છાવાળો ખીજો વર્ગ લોક સમુદાયને સુધારણાના માર્ગમાં ખેંચવાનું પ્રાચીન શાસ્ત્રરૂપી વિશ્વાસજનક સાધન હયાત છતાં તેને પ્રમાણભૂત મનાવવામાં કાણ જાણે શા માટે પાપ સમજે છે ?

આમ ઉભય પક્ષના માનાસિક મિથ્યા યોગ્યતા સ્વરૂપનું કાંઈક ભાન કરાવ્યા પછી હવે આપણે પ્રસ્તુત વિષય પર આવીએ. સામાજિક સુધારણાના સંબંધમાં કેટલીક એવી પણ ગેરસમજીતી ચાલતી જોવામાં આવે છે કે, કેટલીક શાસ્ત્રની આજ્ઞાઓ જોતાં મોટા મહત્વ વાળો હેતુ રહેલો છે; તેવી આજ્ઞાઓને કેટલાક સાહસિક સુધારકો નજીવી અને નકામી સમજીને તેમની ઉપેક્ષા કરવાનું વલણ લેતા જણાય છે. તેમણે ઉપેક્ષા કરેલ વાતોમાં “ગોત્રમાં વિવાહ” નો પ્રશ્ન પણ ધ્યાન ખેંચનારો છે. પણ વધારે દુર્ભાગ્યની વાત તો એ છે કે, પ્રાચીન આચારો અને ધર્મની આજ્ઞાઓ પર આરથા રાખનારો વર્ગ પણ “અમે આસ્તિક છીએ” એવો ખોટો ડાંગ રાખીને ધર્મના ઉત્તમ આચારો પર પગ મૂકતો ચાલ્યો છે. આ અમારું બોલવું સ્વગોત્રમાં થતા લક્ષને ઉદ્દેશીને છે, અને હિંદુઓની કેટલીક ઉત્તમ નાતોમાં એ કુચાલનો પગપેસારો થતો જોઈ અમેને ખેદ થાય છે.

સ્વગોત્રમાં એટલે એકજ લોહીમાં સંબંધ બાંધી પ્રભુ ઉત્પન્ન કરવી એ વૈષ્ણ શાસ્ત્ર અને રસાયનશાસ્ત્રના મૂળ તત્ત્વોથી વિરુદ્ધ છે, અને તેથી ધર્મશાસ્ત્રે સ્વગોત્રમાં લગ્ન કરવાનો નિષેધ કર્યો છે; એટલુંજ નહિ પણ તેને માટે ભારે મહોદું પ્રાયશ્ચિત મૂકેલું છે. શાસ્ત્ર એવો અભિપ્રાય આપે છે કે, ગોત્રણુ એન સાથે પરણવું તે સગી એન સાથે પરણવા બરાબર છે. જો અમણતાં હથેવાળો મળ્યો (લગ્નની ક્રિયા થઇ) હોય તો તે પાપના નિવારણ માટે પણ પ્રાયશ્ચિત લખ્યું છે. અને પછી તે કન્યાને જુદી રાખી પોતાની મા અથવા એનની પેઠે પાળવી કદિ એવા લગ્ન સંબંધથી તેને પુત્ર થાય તો તે ચાંડાલ કહેવાય. તેને જનોઘનો અધિકાર થાય નહિ, અને હઝર બ્રાહ્મણની પંક્તિમાં એવો એક બ્રાહ્મણ જમવા બેસે તો પેલા હઝર બ્રાહ્મણને ચાંડાલની જોડે બેસીને જમવા જેટલો પ્રત્યાય લાગે. સગોત્ર એન કરતાં સગા મામાની, માસીની, કે ફર્ધની દીકરી સાથે લગ્ન કરવામાં આવે તો એટલું પાપ લાગે નહિ. જેમ કાયદામાં ગુન્હાના પ્રમાણમાં ન્યૂનાધિક શિક્ષા દરાવેલી છે તેમ ધર્મશાસ્ત્રે હાનિના પ્રમાણમાં શિક્ષા રૂપ પ્રાયશ્ચિત મૂકેલું છે. જગતમાં “વૃદ્ધિ” એજ કુદરતનો હેતુ હોય એમ સમગ્રનય છે અને શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિની સાથે જ વૃદ્ધિ થાય તેજ આશીર્વાદ રૂપ અને સુખરૂપ છે. એવી વૃદ્ધિનાં વિધન કરવાવાળાં આચરણો પર ગણ્યા વિદ્વાનોએ અંકુશ મૂકેલા છે. પ્રણી માત્રમાં ઉત્તમ એવા મનુષ્ય વર્ગની શારીરિક અને માનસિક શક્તિની ઉન્નતિમાં જગતનાં સર્વ સાચાં સુખોનો અને પરિણામે મોક્ષનો આધાર છે. સગોત્ર વિવાહથી એટલે એકજ લોહીમાં પ્રજની ઉત્પત્તિ કરવાથી પ્રભુ નખળી અને અદ્વૈતાયુ થાય છે. આ એક મોટામાં મોટી હાનિ અને અનર્થ છે, અને એ અનર્થનો અટકાવ કરવા માટેજ ગણ્યા પુરૂષોએ ધર્મના રૂપમાં સખત શિક્ષાઓ દરાવેલી છે.

કચ્છના જડેજ રજપુતો દીકરીઓને દુધ પીતી કરી નાખતા હતા ( મારી નાખતા હતા ). દયાળુ અંગ્રેજ સરકારે તેમનાં આ કુર કૃત્ય ઉપર અંકુશ મૂક્યો ત્યારે કેટલાએક રજપુતોએ કહ્યું કે અમે ગરીબ છીએ અને અમારા કુલની રીત પ્રમાણે દીકરીઓને પરણાવતાં ભારે મોડું ખર્ચ અમે ન કરીએ તો અમારી દીકરીઓને કોઇ પરણે નહિ. આ મુશ્કેલી દૂર કરવા માટે સરકારે “ બેટીફંડ ” કર્યું અને તે ફંડમાંથી ગરીબ રજપુતોને દીકરીઓ પરણાવવાનું ખર્ચ આપવા માંડ્યું. પણ કચ્છમાં રજપુતોનો ઘણો ખરો ભાગ જડેજનોજ છે, તેથી મારવાડ તથા કાઠિયાવાડમાંથી બીજા ગોત્રને વર મેળવતાં તેમને ઘણું ખર્ચ થવા માંડ્યું, અને ફંડમાં ટોટો આવવા લાગ્યો. કચ્છમાં આ પ્રશ્ન ઉભો થયો ત્યારે તે વખતના પોલીટીકલ એજન્ટ સાહેબે પોતાના દફતરદાર રાવ સાહેબને કહ્યું કે હિંદુઓનો કોઇ પંડિત ગોત્રમાં વિવાહ થાય એવો રસ્તો બતાવે તો તેને સરકાર સો રૂપિયાનું ઇનામ આપે. આ ઉપરથી રાવસાહેબે ગુજરાતના એક પંડિતને લખ્યું. તે પંડિતે શાસ્ત્રમાં ઘણો તપાસ કર્યો પણ દત્તપુત્ર કરીને અથવા બીજા કોઇ યુક્તિથી પણ સગોત્ર કન્યા સાથે વિવાહ થઇ શકે એવી શાસ્ત્રમાં બારી મળી નહિ. અત્રે જણાવવું જોઇએ કે લોકાપવાદ ટાળવાને માટે કેટલેક ઠેકાણે દીકરાને કે દીકરીને બીજા ગોત્રમાં દત્તક લેવરાવે છે, પણ એવી રીતે દત્તક કરેલ પુત્ર કે પુત્રીનું એકજ ગોત્ર એટલે લોહીમાં લગ્ન કરવાની શાસ્ત્રે છૂટ આપી નથી જ્યારે બારી જડી નહિ, ત્યારે પેલા પંડિતે કેટલાક દાખલા દલીલો સાથે આ વિષયમાં એક એક નિર્ગંધ લખી કાઢ્યો, તેમાં લખ્યું કે બ્રાહ્મ-

છોામાં તો સેંકડો પેઢીએ પશુ ગોત્રાણુ એનને પરણાય નહિ; અને ક્ષત્રીના વહીવંચાઓ છે તેઓ એકવીશ પેઢીનાં નામ ખતાવીને સાખીત કરી આપે તો એકવીશ પેઢી ઉપરાંત ક્ષત્રીઓમાં સગોત્રમાં લગ્ન કરી શકાય. આ નિયંધ કચ્છના પોલીટીકલ એજન્ટ સાહેબને મોકલવામાં આવ્યો અને સાહેબે તે નિયંધથી ખુશી થઇ પંડિતને રૂપિયા સો ઇનામના મોકલ્યા પોલીટીકલ એજન્ટ સાહેબે એ નિયંધ કચ્છના તે વખતના રાવશ્રી દેશળને મોકલી લખ્યું કે, આ ચોપડી છપાવીને આપના ગરેમ રજપૂતોમાં વહેંચી તેમને વાકેફ કરો. રાવ સાહેબે પોતાના ગોત્રી ભાયાતોને ભેગા કરી આ વિષે અભિપ્રાય પૂછ્યો ત્યારે તેમણે કહ્યું કે સરકાર અમને ફાંસીએ ચડાવે તો ચડશું પણ અમારા આપ દાદા પોતાના પોતાના ગોત્રમાં કન્યા દેશું નહિ.

ગોત્રવામી મહારાજ ધર્મના આચાર્ય અને વિદ્વાન ગણાતા હતા; તેમની નાત આ દેશમાં છેક નાની છે, તેથી કન્યાની ઘણી અછત છે. માટે માગા મારી કે કુધની દીકરી સાથે લગ્ન કરે છે પણ ગોત્રાણુ એન સાથે પરણતા નથી.

આમ છતાં કેટલીક ઉચ ગતોમાં પણ આવા સગોત્ર વિવાહ થવા લાગ્યા છે.

સગોત્રમાં થયેલાં લગ્નનું પરિણામ સાફ આવતું નથી, અને વૈદ્યકશાસ્ત્રના નિયમને અનુસરીને તો ન જ આવે એ સ્વાભાવિક છે. નાતોના નાના નાના વાડાઓ છે તેને મોટા કરો અને ભાણુ વહેવાર વાળા સાથે લગ્નના વહેવારો યાંધો, પણ જેથી કુળની, નાતની, અને દેશની મનુખ્ય ગતની ઉન્નતિને હાનિ થાય એવા કુચાલોનો ત્યાગ કરો.

વૈ. સને ૧૮૯૭ પૃષ્ઠ ૧૪૭

## ગોત્ર વિવાહનો નિશેઢ વૈદ્યક વિચારને અનુસરતોજ છે.

અસર્પિઢાચયામાતુરસગોત્રાચયાપિતુઃ ॥

સાપ્રશસ્તાદ્વિજાતીનાંદારકર્મણિમૈથુને ॥ (મનુ)

ભાવાર્થ—માતાના સર્પિઢમાં ન હોય અને પિતાના ગોત્રમાં ન હોય એવી કન્યા દ્વિગતિ એટલે બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય અને વૈશ્ય એ ત્રણ ઉત્તમ આર્ય ગતિમાં વરવા માટે યોગ્ય ગણાય છે; મતલબ કે હલકી વર્ણના લોછોજ સગા સગામાં વિવાહ કરે એવો મહાત્મા મનુજનો બોલવાનો આશય છે. હવે જેઓ શબ્દ પ્રમાણુ તથા શાસ્ત્ર પ્રમાણુને ખરૂં પ્રમાણુ માનતા ન હોય તેમની સાથે મનુનો ઉપલો મ્લોક બાણુપર રાખીને બીજી રીતે વાત કરીએ.

પરોક્ષપ્રિયાદ્વચ્છિદેવાઃપ્રત્યક્ષદ્વિષઃ “છેતના દેવ ઉપર વિશેષ ભક્તિભાવ અને પ્રીતિ ઉપજે છે; પ્રત્યક્ષ દેવના ઉપર ઉલટો દેવ થાય છે, કેમકે હમેશાં દર્શન થવાથી એના ઉપરનો ભાવ ઓછો થાય છે. આ નિયમ સર્વત્ર સર્વ વસ્તુઓને લાગુ પડે છે. છેતની અથવા બીજા દેશની સ્ત્રી સામાન્ય સ્વરૂપની હશે તોપણ તે વિશેષ મોહનું કારણુ થશે. વિવાહમાં પ્રીતિનું તો મુખ્ય કાળ છે, માટે જેમાં પ્રથમ દર્શને જ પ્રીતિ ઉપજે તે સ્ત્રી વધારે પ્રીતિનું પાત્ર અને સુખકારક નીવડે છે.

૨ અચપણમાં સાથે રમતાં, જમતાં અને એક બીજાના સ્વભાવથી જાણીતાં બાળકોનો વિવાહ પરસ્પર પ્રીતિને આપવાવાળો થાય નહિ અને ખરી પ્રીતિ વિના સારી પ્રજા ઉત્પન્ન થઇ શકે નહિ.

૩ પાણીમાં પાણી મળવાથી તેમાંથી જુદા પદાર્થ કે ગુણ પ્રાપ્ત થતો નથી, તેમ એકજ ગોત્રમાં વિવાહ થવાથી એટલે એકજ લોહી સાથે મળવાથી ધાતુનો અદ્વેશ અદ્વેશ નહિ હોવાથી સારાં કૃણ (સંતાનો) નો સંભવ નથી.

૪ જેમ દુધમાં સાકર વગેરે મળવાથી તે ઉત્તમ ગુણકારી થાય છે, તેમ ભિન્ન ભિન્ન ગોત્રથી ઉત્પન્ન થયેલ વર કન્યાથી જે સંતાનો પેદા થાય તે શ્રેષ્ઠ થાય છે.

૫ રચનાંતર કરવાથી અને હવા પાણી તથા ખોરાકને અદ્વેશી નાખવાથી જેમ રોગી માણસનો રોગ મટે છે, તેમ દૂર દેશના નિવાસી પુરૂષ જોડે વિવાહ કરવાથી ઉત્તમ કૃણ મળે છે.

૬ નિકટ સંબંધમાં સંબંધીઓના નિકટ સહવાસથી સુખ દુઃખનું જ્ઞાન તથા વિરોધ થવાનો વિશેષ સંભવ છે. દૂર દેશમાં સંબંધ થવાથી વિરોધ થવાના પ્રસંગો બાળ્યેજ મળે છે.

૭ દૂર દેશના વર્તમાન કે પદાર્થ પ્રાપ્તિ પ્રીતિને આપવા વાળી છે. કહ્યું છે કે:-**દુહિતા દુહિતા-દુરે દિતા ભવતિ ॥** દુહિતા ( દીકરી ) એટલે દૂર મોકલવાથી હિતકારક થાય તે.

૮ સ્ત્રી પુરૂષનું મન ઉંચું થાય છે કે નિકટપણુને લીધે સ્ત્રીઓ વાત વાતમાં કલેશ કરી પીયરમાં દોડી જાય છે, ને એથી વળી વિશેષ કલેશ થાય છે.

આ કારણો યુક્તિ તેમજ અનુભવસિદ્ધ છે. એમ વિચારવાથી સમજાશે શાસ્ત્ર-કારો આજ્ઞા કરી જાય છે પણ કારણો આપતા નથી તેથી આપણને ઘણી વખત શાસ્ત્રની આજ્ઞાઓ ઉપર શ્રદ્ધા લાગતી નથી, જેથી અમુક એક આજ્ઞા અથવા ઉપદેશનો ઉદ્દેશ સમજવો, અને તેના હેતુનો વિચાર કરવો એ આપણું કામ છે.

શાસ્ત્ર વચનો ઉપર વિશ્વાસ ઉઠી જવાથી અને શાસ્ત્રો કેવળ ગપોડાં છે એમ મનાઇ જવાથી આવી ઘણીક આજ્ઞાઓનો અનાદર થતાં બહુ અનાચાર પ્રસરે છે. શાસ્ત્રો-એ કારણો આપ્યાં નહિ અને હાલની પ્રજા થોડી કેળવણી લઇને તર્ક વિતર્ક કરી કાંઇ કારણો કે હેતુનો પત્તો નહિ લાગવાથી અશ્રદ્ધાળુ થવા લાગી, અને એમ થાય એ બનવા જોગ છે. આવા વખતમાં શાસ્ત્રની એવી એવી આજ્ઞાઓનો ઉંડો હેતુ શું હશે તેની સમજ પાડવી એ વિવેકી સત્યશોધક વિદ્વાનોનું કામ છે.

ગોત્ર વિવાહને માટે પચાશ વર્ષ પહેલાં પૂરો તિરસ્કાર હતો. ધીમે ધીમે ઉત્તમ જાતિના હિંદુઓએ પણ છૂટ લેવા માંડી છે અને ગોત્ર વિવાહ ઉઘાડી રીતે થવા લાગ્યો છે. દેખીતું તો કાંઇ પાપ નથી લાગતું; અને નારિતક લોકોને તો પોતાની સગી એન સાથે વિવાહ કરવામાં કે આડો વહેવાર આંધવામાં પણ કાંઇ પાપ કે વિપરીતપણું નહિ લાગતું હશે; પરંતુ શાસ્ત્ર અને લોક મર્યાદાના ઉલ્લંઘનનો વિચાર આજુપર રાખતાં, પણ તેવા સંબંધોથી પ્રજા શારીરિક અને માનસિક શક્તિમાં ઉતરતી જાય, અને જ્યાં શારીરિક અને માનસિક શક્તિનો નાશ થયો ત્યાં પછી મનુષ્યત્વ શું રહ્યું અને મનુષ્યત્વ અથવા માણસાઇનો નાશ થયો એટલે પાપાચરણને માટે પૂછવું જ શું ? પાપાચરણ અને પુન્ય અથવા સદાચરણનો સર્વ આધાર શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિ પર છે. જ્યાં મન અધમ થયું ત્યાં કૃત્ય અધમ નીપજ્યાં જ જોઇએ. માટે લગ્નથી પ્રજા નબળી નીપજે તે લગ્નનો સર્વથા નિષેધ જ છે. માટે જે લોકો શાસ્ત્ર અથવા ધર્મની આજ્ઞાઓના લખને ગણતા ન હોય તેમણે વિશેષ નહિ તો પોતાનાજ સ્વાર્થને સાફ એટલે પ્રીતિથી ઘરસંસાર ચલાવી સારી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવા સાફ માતા અથવા પિતા તરફથી સંબંધ ન ધરાવતી હોય એવી કન્યા સાથે લગ્ન કરવું એ વધારે સાફ છે. અને દૂરના દેશની સ્ત્રી પરણતી એ વળી સર્વોત્તમ છે.

૧. સને ૧૮૯૫ પૃષ્ઠ ૨૩.

## एक हाथમાં पैसा ने बीजा हाथમાં दवा !

“ એક હાથમાં પૈસા અને બીજા હાથમાં દવા ” એવું વૈદ્ય કદિ પણ સંપૂર્ણ રીતે થતું નથી. આ ભેખનો આખો સાર આ નાના વાક્યમાં આવી જાય છે.

માફ કરજો ! વૈદ્ય બંધુઓ અને ડાક્ટર સાહેબો ! આપણે સૌ નાના અને મોટા એકજ વહાણમાં છીએ ! નાપાસના ટકા બાદ કરીએ, અનુભવ અને અક્ષતના ટકા બાદ કરીએ, વિભાજીત હિમ્મતના વિશેષ ટકા જુદા મુદ્દાઓ, એક્સપર્ટ અને રેપેશિયાલીટોના વળી એથી પણ વધારે ટકા કોરે મુદ્દાઓ, તથાપિ જ્યાં “ એક હાથમાં પૈસા અને બીજા હાથમાં દવા ” એવો વેપાર ચાલતો હોય ત્યાં દરદીનું હિત સંપૂર્ણ શી રીતે સમવાય, તે કાઠી કહેશે ?

આપણે યથાર્થ રીતે ઉપચાર કરતા નથી, કરી શકતા નથી—કરવાની સ્થિતિમાં નથી. હૃદયિયારી, અનુભવ અને આવડત પ્રમાણે સૌ આપણે કામ કરીએ છીએ; નવા વૈદ્યો કરતાં જુના વૈદ્યો વિશેષ સાઈ કામ કરતા હશે, અને વિભાજીત શીખીને આવેલા ડાક્ટર સાહેબો વળી સૌથી વધારે સાઈ કામ કરતા હશે તથા કોઈ કોઈ કેસમાં અસાધારણ ફેતલ તથા નામના પણ મેળવતા હશે; અને આ બધી લાયકાતની સાથે દયા અને નિર્લોભતાના ઉત્તમ ગુણથી ઉપચારક દીપી નીકળે; તોપણ “ એક હાથમાં પૈસા અને બીજા હાથમાં દવા ” એવું વૈદ્ય કદિ પણ દરદીઓનું સંપૂર્ણ હિત સાધી શકે નહિ !

આ વાત મેં મારા જાતિ અનુભવથી નક્કી કરી છે. ઉપચાર કરતાં કરતાં આ વાતનો મને જે અનુભવ થયો છે, તે હું કાંઈ પણ સંકેત રાખ્યા વિના જાહેર કરું છું. જે હજારો દરદીઓ મારા પાસે મારા ૨૫ વર્ષના ધંધામાં આવી ગયા છે, તેમના પર ઉપચાર કરતાં કરતાં હું તો નીચેના સાર ઉપર આવ્યો છું. આ અનુભવ કડવો કહો કે મીઠો કહો પણ એ મારો જાતિ અનુભવ છે. દરેક ઉપચારક, ગમે તો નિર્લોભી હોય કે લોભી હોય, દયાળુ હોય કે ન હોય, તોપણ તે એટલું તો સમજી શકે છે કે હું મારા દરદીઓનું દરદ મટાડી શકાશ તો મારી કીર્તિ વધશે અને કીર્તિ વધશે તો દરદીઓ વધશે અને દરદીઓ વધશે તો કમાણી પણ વધશે. છેવટનો સરવાળો કમાણી ઉપર તો ખરોજ.

ભૂમિતિના સ્વીકૃત સિદ્ધાંત પ્રમાણે, ઉપચારકના સ્વાર્થમાં દરદીનું હિત આ રીતે સધાય છે. એટલું તો કપુલ કરવું જોઈએ, સેંકડો વિદ્વાન ભલા ડાક્ટરો અને વૈદ્યો પોતાના દરદીઓ માટે ઉચ્ચ વેચીને ઉત્તર કરે છે અને પેટ ભરીને પુરું ખાતા પણ નથી. એટલું જ નહિ પણ ‘ દરદી મરી જશે તો અપયશ મળશે અને પૈસા પણ જશે ’ એવા વિચારથી પોતાથી બંને છે એટલા ઉપાયો કરવામાં તેઓ મથ્યા રાખતા નથી. પણ આપણી આ બધી કાળજી અને દોડાદોડીનું મુખ્ય લક્ષ્ય દમડી તરફ હોય છે. એમ કોણ કપુલ કરતું નથી ?

હૃદયે દરેક માણસમાં દયા મૂકી છે. રસ્તા ઉપરના એક દુઃખી બીખારીને જોઈને આપણને દયા આવી જાય છે. વૈદ્યો અને ડાક્ટરોને તો બધા દુઃખી તથા દયાપાત્ર લોકો

સાથેજ કામ કરવાનું હોવાથી તેઓ પોતાના દરદીઓ ઉપર દયા રાખે, એ સ્વાભાવિક છે. પણ એક તરફ દયા, બીજી તરફ દવા અને ત્રીજી તરફ દ્રવ્ય, એ ત્રણની વચ્ચે તેમને કામ કરવાનું હોવાથી કાગળ અને કલમનો ઉપયોગ કરતાં ડાકટર સાહેબની દષ્ટિ આગળ 'શી' ભૂતિમાન આવીને ઉભી રહે છે ! શીને દેખીને ડાકટર દયાને વિસરી નય છે, અને કાગળ ઉપર કે કેસમાં દવાનાં નામ લખતાં લખતાં હિસાબને ટેવાયલું તેનું મન દવાની કિંમતનો પણ હિસાબ કરવા મંડી નય છે ? એક તરફ દરદ, બીજી તરફ દરદીની સ્થિતિ, ત્રીજી તરફ દવાની કિંમત, અને ચોથી તરફ ફરજ, આ ચાર જાતના વિચારો એક પછી એક ડાકટર સાહેબના મનમાં ગભરામણ ઉપજાવે છે, અને પહેલે દહાડે નહિ તો પાંચ દિવસ પછી પણ દવાની કિંમતનો અને શીનો હિસાબ કરવામાં ઉપચારક વૈદ કે ડાકટર પોતાના ખીસા તરફ ઢળી પડે છે !

લોભી અને સ્વાર્થી ઉપચારકોની દરદીઓ પ્રત્યેની વર્તણૂકના જે દાખલાઓ વારંવાર આપણા મોં પાસે આવે છે અને એ વર્તણૂકથી દરદીઓના જે હાલહવાલ થાય છે, એ વાતનું તો કાળું મોં કરીએ ! પણ દરદીઓ પાસેથી પૈસા લઇને દવા કરનારા આપણે વૈદો અને ડાકટરો શું સંપૂર્ણ રીતે દરદીઓનું હિત સાચવી શકીએ છીએ ? મને પુછશે તો હું મારા માટે તો ના પાડું છું અને એક તરફ દરદીઓનું સંપૂર્ણ હિત અને બીજી તરફ દવાના ખર્ચનો હિસાબ અથવા શીની લાલચ એ બેને એક ત્રાજવામાં મૂકતાં વારંવાર બીજું ત્રાજવું નમતું રહેલું છે, જેને માટે આજ અફસોસ સાથે જણાવવું પડે છે કે, હું તો મારા ઉપચારક તરીકેના ધંધામાં દરદીઓનું સંપૂર્ણ હિત સાચવી શક્યો નથી. આ મારો અનુભવ છે અને તે અનુભવ ઘણાજ કડવો છે.

આપણી વેપારી પેઢીઓમાં દરદીઓ આવે છે તેમને યોગ્ય સલાહ સાથે દવા આપ્યા વિના પાછા મોકલવા એવો રોજ રાત્રે ખીસાનો હિસાબ તપાસનારા આપણે સર્વ ઉપચારકોને પાલવતું નથી ! જ્યારે ત્યારે આપણી દષ્ટિ ખીસા તરફ જાય છે. દરદીઓને આપણા વ્યાપારી ધંધાથી એવી ટેવ પડેલી છે કે દવા વિના દરદ મટેજ નહિ, તેથી મને એવો પણ દુઃખદાયક અનુભવ થયો છે કે કદિ કોઈ દરદીઓને મેં દવા નહિ ખાવાની અને અમુક રીતે ખાવા પીવામાં વર્તવાથી સાઈં થઈ જશે, એવી સલાહ આપેલી હશે ત્યારે આ સલાહને માટે ખુશી થવાને બદલે તેઓ ઉલટા નિરાશ અને નારાજ થયા હશે. આમ બને છે તેમાં દરદીઓનો હું દોષ કાઢતોજ નથી. અમારો વૈદ્યોતોજ તેમાં દોષ છે, કેમકે અમારી નિરંતરની શીખામણ અને સલાહ દવા ખાવાનીજ હોય છે અને વૈદોએ તો વળી મોટી મોટી માત્રાઓનોજ બિયારા અજ્ઞાન લોકોને મોહ લગાડેલો હોય છે. આવી સ્થિતિમાં કોઈ દરદીને જ્યારે એમ કહેવામાં આવે છે કે તમારે દવા ખાવાની ખાસ જરૂર નથી; અમુક રીતે વર્તા એટલે તમારી ફરિયાદ દૂર થઈ જશે; ત્યારે તે એમ સમજે છે કે કાંતો વૈદ પાસે કોઈ ઉચ્ચ દવાજ નહીં હોય, અથવા ગરીબ દરદીઓ પાસેથી પુરા પૈસા ન મળી શકે માટે પુરૂં ધ્યાન આપ્યું નહિ. આ બીજો દુઃખદાયક કડવો અનુભવ છે ! આમાં પણ બિયારા દરદીઓનો દોષ નથી; અમે ઉપચારકોએ તેમને ટેવ પાડી છે, અમે વૈદો કે ડાકટરો અમારા દરદીઓને મોટે ભાગે દવા ખાવાનીજ સલાહ આપીએ છીએ, અને તેથી દરદી વર્ગમાં એવુંજ મનાયું છે કે દરદ તો દવા ખાવાથીજ



મટે દવા વિના પણ દરદ મટે એવું છે, એમ જાણીને, દરદીને નાહક ખર્ચમાં ન ઉતારવો, એવી બુદ્ધિથી અનેક દરદીને મેં દવા વિનાની યોગ્ય સલાહ આપી હશે, તે સલાહ તેને અવળીજ પડી હશે એવું મને લાગ્યું છે, અને તેવા દરદીઓ મારા પાસેથી નિરાશ થઇ ચાલ્યા જઇને દવાના ખર્ચમાં પતંગીઆની પેઠે પડયાના દાખલા મેં જોયા છે !

‘ એક હાથમાં પૈસા અને બીજા હાથમાં દવા ’ એવા વેપારીજ આ બધી ખરાબી થયેલી છે; અને ન્યાંસુધી ઉપચારના કામમાં આવી વેપાર બુદ્ધિ રહેશે ત્યાંસુધી દરદીઓનું સોળે સોળ આના સંપૂર્ણ હિત કદી પણ સચવાવાનું નથી. પણ ઉપચારકો અને દરદીઓની વચ્ચેના આવા વેપારી સંબંધમાં સુધારો શી રીતે થઇ શકે ? આ એક પ્રશ્ન છે, અને તે પ્રશ્ન ધણે વિચાર કરવા જેવો છે.

આવા સંબંધો વિષે બહુ ઉંડો વિચાર કરી જોઇએ છીએ ત્યારે એમ સમજાય છે કે, જ્યારે માણસો પરસ્પરના કર્તવ્યને સમજશે અથવા એક બીજાના ઉપકારનો કે કરેલા કામનો બદલો વાળવાની માણસોની બુદ્ધિનો ઉદય થશે, ત્યારેજ આ વાતનો સુધારો થશે, અને વૈદ્યા તથા દરદીઓ વચ્ચેનો વ્યપારી સંબંધ ત્યારેજ બંધ પડશે. ‘ કર્તવ્ય ’ અને વ્યાપાર એ બે વસ્તુ ધણી ભિન્ન છે કુનિઆદારીના ધણીક સંબંધોમાં ‘ કર્તવ્ય ’ ( duty ) ની લાગણીનો નાશ થયો છે. અને વ્યાપાર એટલે ‘ એક હાથમાં પૈસા અને બીજા હાથમાં કામ, ’ અથવા પૈસા આપો તે પ્રમાણે તમારું કામ કરીએ ’ એવા સ્વાર્થી વિચારોની પ્રબળતા બહુ વધી પડી છે. બીજી બધી વાતોમાં પૈસા પ્રમાણે કામ કરવાનો વ્યવહાર બંધાયો છે તે ભલે, પણ જીંદગીના રક્ષણની આખતમાં પણ પૈસા પુરતું કામ કરી આપવાનો ચાલતો વ્યવહાર અમને તો ધણો વિચિત્ર અને હાનિકારક લાગે છે. જીંદગી બક્ષનારો માણસ દ્રવ્ય ભેનારો વેપારી નહિં હોવો જોઇએ અથવા દ્રવ્યના પ્રમાણમાં કામ કરનારો નહિ હોવો જોઇએ. આ વેપારી વૈદ્ય કે વેપારી ડાકટર બિચારા ગરીબ દરદીનું શું હિત કરી શકે ?

દ્રવ્ય લઈ ઉપચાર કરનારા વૈદ્યો કે ડાકટરો પોતાના ધંધાની કે પોતાના જ્ઞાનની પણ ઉન્નતિ કરી શકતા નથી; કેમકે તેમને પુરતા દરદીઓ મળી શકતા નથી, અને જે દરદીઓ મળે છે તેમનો ઉપચાર પણ પૈસા મળે તેના પ્રમાણમાં સંકોચ રાખીને કરે છે. ઉદાર ચરિત વૈદ્યરાજ ઝંડુ ભટ્ટજીને જે અનુભવ મળ્યો, જે અનુભવ તેમણે બીજાઓને આપ્યો અને નિઃસ્વાર્થપણે વૈદ્યક ધંધાની જે ઉન્નતી એ મહાપુરુષે કરી, તેવું કાર્ય કોઈ બીજા વૈદ્યથી હાલ થયું છે ?

આ સર્વ વાતોનો સાર એટલોજ છે કે, આપણે વૈદ્યોએ આપણી પ્રાચીન વૈદ્યક પદ્ધતિની પાછી સ્થાપના કરવી જોઇએ, દરદીઓને આપણા કુટુંબી જેવા ગણવા જોઇએ, અને તેમના પાસેથી બદલાની કાંઇપણ લાલચ કે આશા કર્યા વિના-આવ્યો તેનું દરદ મટાડવું એ જાણે આપણું કર્તવ્ય-duty છે, એમ સમજીને તન મન ધનથી દરદીઓને રોગ-મુક્ત તથા તન્દુરસ્ત બનાવવા માટે આપણી વિદ્યાનો, બુદ્ધિનો, સલાહનો અને ઔષધોનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. હું ધારું છું કે, આ ધર્મ-કર્તવ્ય-duty-કદિ પણ નિષ્કળ જનાર નથી અને જે દ્રવ્ય પછવાડે આપણે હવાંતીયાં મારી રહ્યા છીએ છતાં નથી મળતું, તે દ્રવ્ય આપણને સામું ભેટવા આવશે.

## નાદાન પુરુષો માટે શિશ્વામળના બે શબ્દો.

શ્રી-પુરુષો પરસ્પરમાં અને મુખ્ય કરીને પુરુષો પોતાની શ્રી પ્રત્યે સંસારના હંકો ભોગવવામાં કેટલી બધી મૂર્ખતા કરે છે, તેનું વર્ણન કયા શબ્દોમાં કરવું તે અમને સુજતું નથી. સભ્યતા અથવા નાજુકાઇ અથવા પેલી ‘એડીકેટ’ ખરી વાતને પણ ખુલ્લા શબ્દોમાં કહી દેવામાંથી આપણને અટકાવે છે! તોપણ સંસારની ભ્રષ્ટતા દેખીને અમારાથી લખ્યા બોલ્યા વિના રહી શકાતું નથી. “સારી સંતતિ” એ નામના અમારા પુસ્તકના પ્રકરણમાં આ દેશના પ્રાણુધારોની આંખ ઉઘાડવા માટે લખવામાં અમે બાકી રાખી નથી, અને જે જીવાન પુરુષોએ એકવાર એ આખું પુસ્તક અથવા ઉપલું પ્રકરણ ધ્યાન દઇને વાંચેલું છે તેમની આંખો ફટોફટ ઉઘડી ગયેલી છે. અને અત્યાચાર ભરેલો જીલમ ગુજારીને પોતાની શ્રીઓની તંદુરસ્તીની તથા સંસારના ખરા સુખની તેઓ જે પામ્યાલી કરી રહ્યા છે તેમાંથી તેઓ અટકવા લાગ્યા છે.

બાળલક્ષ્મીની રૂઢીએ બેશક ઘણી ખરાબી કરી છે પણ છોકરા છોકરીના હસ્તમેળાપથી લગ્ન કરવાં એટલે પરણાવવા. તેમાં અને સંસારના હંકો ભોગવવા દર્ધ તેમને સંસારી બનાવવાં, એ બે વાત જીદી જીદી છે. આ વાત અજ્ઞાન માથાપો બૂલી જાય છે, એ ભારે અફસોસની વાત છે. દક્ષિણી લોકોમાં બાળલક્ષ્મી થાય છે, પણ તેઓ પોતાની કન્યાને ઉંમર લાયક થયા પહેલાં એટલે રજસ્વલા થયા પહેલાં સાસરે મોકલતા નથી, અને કદિ મોકલે છે, અને સાસરીયાં બાળવહુને તેડે છે, તોપણ તેને સાસુ પોતાના પડખામાં સુવાડી રાખે છે. અર્થાત્ કાચી વયમાં-શરીરના બધા અવયવો ખીલ્યા પહેલાં-સંસાર સંબંધમાં પડવા દેતા નથી. આવાં બાળલક્ષ્મીની સામે વાંધો નથી.

પણ ગુજરાતી માથાપો એમ સમજે છે કે દીકરાને પરણાવ્યો એટલે વહુને સાસરે તેડવી જ જોઈએ, અને વહુ સાસરે આવી એટલે તેનો નાદાન જીવાન પ્રાણુનાથ પોતાની અક્ષતને બાલુ ઉપરજ મૂકી દે છે, અને મૂર્ખ માથાપોની અક્ષતની તો વાતજ શું કરવી! ગુજરાતના બાળલક્ષ્મી કરનારાં કુટુંબોમાં આ ખરાબી ઘણી ત્રાસદાયક થઈ પડેલી જોવામાં આવે છે અને તેનાં પરિણામો ઘણાં દુઃખદાયક થઈ પડ્યાં છે. પણ તંદુરસ્તી અથવા આરોગ્યતા અને સંસારના ખરા સુખના ખરા જ્ઞાન ઉપર જેમણે કેટલીક પેઢી થયાં હડતાલ મારેલી છે, એવા આ દેશના અજ્ઞાન લોકોની આ ખરાબીઓ તરફ આંખો ઉઘડતી નથી. બાળપણમાં લગ્ન કર્યા પછી કદિ કોઇ સમજી માથાપ પોતાની કાચી ઉંમરની દીકરીને સાસરે મોકલવામાં ઢીલ કરે છે, તો સાસરીઆં હુજત કરીને-કલેશ કરીને સાસરે તેડી જાય છે, અને બિચારી કાચી વયની છોડીના શરીરની અને તેનાં ભવિષ્યના બધાં ખરાં સુખોની પામ્યાલીનો પાયો રચાય છે! માથાપો! ગુજરાતી માથાપો! હિંદુ માથાપો! આ વાતનો બહુ વિચાર કરો. તમો તમારી મૂર્ખતાને લીધે, અથવા અજ્ઞાન લોકો અને અજ્ઞાન પાડોશીઓ નિંદા કરશે એવા લોકોપવાદમાંથી બચવાના તમારા દુષ્ટ સ્વાર્થને લીધે તમે તમારી કાચી ઉંમરની દીકરીઓને ઉંઠા કુવામાં નહિ ઉતારો. વળી, પરણ્યા પછી પુરુષો પોતે પણ પોતાની અકલ

ખોષ બેસે છે, તે વાત કહ્યા વિના ચાલશે નહિ. ધણા દાખલાથી જાણવામાં આવ્યું છે કે, પુરૂષો ખરેખાત અકલ્પ ગુમાવી બેસે છે ! અમારા તરફ વૈષ્ણક સલાહ બાબતના સેંકડો પત્રો આવે છે, એ ઉપરથી અને જોધ શકીએ છીએ કે આપણો સંસાર હજી ધણો સડેલો છે, અને એ સડામાં મુખ્ય કરીને સ્ત્રીની કેળવણીની ખામીને વારંવાર આગળ ધરવામાં આવે છે. જો કે સ્ત્રી-કેળવણીની કીમત ધણી મોટી છે, તોપણ અત્યારે જે સડો જોવામાં આવે છે તેમા તો સ્ત્રીઓનીજ અજ્ઞાનતા નહિ પણ પુરૂષોની વા તેમના પ્રાણુધારોની અજ્ઞાનતા મોટે ભાગે જવાબદાર છે. આ બાબતમાં બિચારી સ્ત્રીઓ પરાધીન છે ! પ્રાણુ-પતિઓને આધીન છે.

પોતાની સ્ત્રીઓ તરફ માત્ર પતિ તરીકેના નહિ પણ પશુ તરીકેના હકનો ભોગવટો ભોગવનારા પ્રાણુધારનું આજની તારીખે વસ્તીપત્રક કરવામાં આવે તો ૯૦ ટકા જેટલું પ્રમાણ આવે એમ છે. વિષય લખતા બેહદ વધી પડેલી છે, અને વીર્ય જેવી અમૂલ્ય વસ્તુનો બેહદ દુરુપયોગ થવા લાગ્યો છે. શરીરમાં જે ખર્ચ જીવન છે તે જીવનનો ક્ષય થવાની સાથે સ્ત્રીપુરૂષોનાં શરીરોનાં પણ ક્ષય થવા લાગેલો છે. પુરૂષોનું અવિચારીપણું કેટલી બધી હદ સુધી પહોંચ્યું છે, તેના અનેક દાખલાઓમાં માત્ર એકજ દાખલો બસ છે, કેટલીક સ્ત્રીઓને ઉપરા ઉપર ગર્ભ રહે છે, અને તેથી તે બિચારી સ્ત્રીઓનાં શરીર ધસાઇને તેમને ક્ષય લાગુ પડે છે. આવી સ્થિતિમાં ઉપરા ઉપર ગર્ભ ન રહે તેને માટે ઉપાય હોય તો તે ઉપાય બતાવવાની માગણી થતી પણ જોવામાં આવે છે. અકલ્પના બારદાન આવા પ્રાણુપતિઓ શું જાણતા નહિ હોય કે તે ઉપાય તો તેમના પોતાના જ હાથમાં છે ? નહિ પણ હજી આ સંસારમાં સેંકડો એવા પણ છેક અજ્ઞાન પુરૂષો છે-વસે છે, કે જેઓ એમ માનતા જણાય છે કે સ્ત્રીસેવન કરવું એટો એમનું નિત્ય કર્મ છે ! તે નિત્યકર્મ એક વાર કે વધારે વાર થાય એમાંજ તેમનું પતિપણું છે અને એમાંજ તેમનું પુરૂષત્વ છે ! આવું માનવાવાળો અને વર્તવાવાળો અજ્ઞાન મૂર્ખ વર્ગ ધણો મોટો જોવામાં આવે છે. પણ ત્યારે શું તેઓ એટલું પણ સમજતા નથી કે પોતાની સ્ત્રીમાં વારંવાર ગર્ભ રાખીને તે બિચારીઓને ક્ષય જેવા ભયંકર રોગોના મુખમાં નાખવાવાળા તો, એ બિચારીઓના તમે પ્રાણુધારો પોતેજ છો ! સ્ત્રીઓને માટે અકાળ મૃત્યુનું તેડું કરનારા તેમના આ અકલ્પ શન્ય પ્રાણુપતિઓજ છે ! આ ખરાબીનો અટકાવ કરવાના ઉપાયો વૈષ્ણો તથા ડોક્ટરો પાસે નથી. એ ઉપાય સંસારીઓના પોતાના હાથમાં છે, અને તે ઉપાય એ છે કે, બિચારી સ્ત્રીઓ ઉપરા ઉપર કુંડી મુદતમાં વારંવાર ગર્ભ રહેવાથી અને વારંવાર પ્રસવ અને સુવાવડની હાડમારી ભોગવવાથી શરીર નબળી પડે છે, અને છેવટ ઘાસણી એને ક્ષય લાગુ પડે છે. માટે એવો પશુ વ્યવહાર છોડી દેવો. સ્ત્રીઓને પ્રસવ થઇ ગયા પછી લાંબા સમય સુધી અને તો એક વરસ સુધી આરામ આપવો. સ્ત્રીના નાજુક ગર્ભસ્થાનમાં ગર્ભ રહે છે, તે નવ માસ સુધી ગર્ભના ભારને ધારણ કરી રહે છે, તે પછી પ્રસવ સંબંધી પીડાઓ ભોગવે છે અને છેવટ પ્રસવ થઈ ગયા પછી લાંબા સમયે એ ગર્ભસ્થાન પોતાની શક્તિ મેળવી શકે છે. વૈદ્યકશાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે અથવા કુદરતના નિયમ પ્રમાણે પણ નબળા પડેલા અવયવોને આરામ આપવાની જરૂર છે. આવો યોગ્ય સમય સુધી આરામ નહિ મળતાં ગર્ભસ્થાનની કાચી અવસ્થામાં જો ફરી ગર્ભ રહે છે તો

કાંતો એવા ગર્ભ અધુરે નાશ પામે છે, અને કદિ પુરે દહાડે અવતરે છે તોપણ તે બાળક નબળું રહે છે અને બિચારી સ્ત્રીના શરીરને ધસારો લાગતો જાય છે, એટલા માટે આપણે આશા રાખીશું કે આ દેશનો જીવાન વર્ગ સંસાર વ્યવહારમાં મૂર્ખાઈ છોડીને વિવેકી બનશે.

વૈ. ક. સને ૧૯૧૩ પૃષ્ઠ ૩૨૬.

## સ્નાનપાનના કેટલાક નિયમો.

સ્નાનપાનની બેદરકારીથી—અનિયમિત ખાવાપીવાથી તથા બેઠેલી સ્વચ્છતા વિના ખાવાપીવાથી અનેક રોગ થાય છે. એ વાત આ માસિકમાં વારંવાર કહેવાઈ છે. તથાપિ વાંચનારાઓ આ માસિકમાં એવી સૂચનાઓ ધ્યાનમાં રાખીને તે પ્રમાણે વર્તે છે કે નહિ તેને માટે અમને શક છે. વાંચવામાં શું વળ્યું; વાંચવા પ્રમાણે વર્તન થાય તોજ વાંચ્યાનું ફળ. આપણી નજર આગળ પસાર થતી અનેક અનિષ્ટ—હાનિકારક વાતો તરફ આપણે પુરતો ધ્યાન કરતા નથી, અને જે કુટેવો પડી ગઈ હોય છે તેમાં સુધારો કરતા નથી. એજ મોટી ખરાબી છે. વાંચનારાઓને અમારી વિનંતિ છે કે, તેમણે વાંચીને તે પ્રમાણે વર્તન કરવાનો પ્રયાસ કરવો. આપણી કુટેવોથી નિત્ય રોગોમાં રીખાયા કરવું, એના જેવી મૂર્ખતા બીજી કઈ કહેવાય! નીચેના નીચમો ધ્યાનમાં રાખો એટલુંજ નહિ પણ તે પ્રમાણે વર્તન રાખો.

વૈદ્યકશાસ્ત્ર ફરમાવે છે કે રોજ બેવાર જમવું. સવારે તથા સાંજે બેવાર જમવાનો આપણે જીનો રીવાજ ધણો સારો છે. આ બે સમયની વચમાં કાંઈ પણ ખાવું નહિ. પાણી સિવાય કાંઈ પણ પીવું નહિ. કદિ ખરી ભુખ લાગે તો જરા હલકો ખોરાક લેવો. પણ ઘણીવાર ભુખ ખરી છે કે ખોટી તેની ખચર પડતી નથી. ખોટી ભુખમાં ખાવું તેના કરતાં ભુખ મારવી એ વધારે સલામત રહેતો છે. પહેલી વારના ખોરાક બરાબર પચે તે પછીજ બીજી વાર ખાવું. ખાવાના બે ટંક દરેક માણસે પોતાની અનુકૂલતા, ઋતુ તથા પ્રકૃતિને અનુસરીને નક્કી કરવા. સમય નક્કી કર્યા પછી તેમાં ફેરફાર કરવો નહિ. ભુખ નહિ લાગવાના કારણથી જમવાનું આધું પાછું કરવું. પણ તે વિના નિત્ય નિયમિત વખતેજ જમવું. સવારે દશથી બારના વચ્ચેનો સમય અને સાંજે છ થી આઠ સુધીનો સમય જમવાને માટે સારો છે.

નક્કી કરેલા વખત પહેલાં વારંવાર ખાધા કરશે અથવા વધુ ઘટ્ટ ખાધા કરશે તો પેટમાં પવન પકડશે, અપચો થશે, માલમ નહિ પડે એવી રીતે પેટમાં બાદીનો સંગ્રહ થવા લાગશે અને ધીમે ધીમે આ દરદ એવું ધર કરશે કે પછી તમે હંમેશના રોગી બનશો. ખોરાક હંમેશ પ્રમાણે ખાધા છતાં શરીરમાં અશક્તિ માલુમ પડે છે, અને ઘણાક દરદીઓ તેથી આશ્ચર્ય બતાવવા આવે છે કે, વૈદ્યરાજ ખોરાક પુરો ખવાય છે છતાં શરીર અશક્ત રહ્યા કરે છે તેનું શું કારણ હશે! કારણ ખુદલુંજ હોય છે, પણ ઘણા દરદીઓ પોતાની મેળે તે કારણને શોધી કાઢવાની તરદીજ લેતા નથી. ખોરાક હંમેશ પ્રમાણે ખાધા કરો, પણ તે પચે નહિ, પેટમાં નિરંતર અપચો રહ્યા કરે, તો અશક્તિ માલમ પડેજ.

નિયમિત ખાવું, પણ પહેલાં ટંકનું આધેણું ખીજ નિયમિત ટંકે બરાબર પચ્યું ન હોય, જરા પણ અપચો હોય તો, તમારા નિયમને બાબુપર મૂકી દેજો. તમારે કામે જવું હોય કે શેઠની પેઠી ઉપર હાજર થવું હોય તો ભુખ્યા જાઓ. થોડી ભુખ લાગી છે માટે થોડું ખાશું એ વિચાર અત્યંત ભુલ ભરેલો છે. થોડી ભુખ છે એટલે આગલા ટંકનું આધેણું પચવું બાકી રહ્યું છે; એવા થોડા અપચામાં એટલે થોડી ભુખમાં થોડું ખાવું તે પણ ઝેર સમાન છે.

ભુખ સારી રીતે લાગ્યા છતાં ખાવામાં વાર લગાડવી તેથી પણ નુકશાન છે; શરીરને ઘસારો લાગે છે. પણ યાદ રાખવું કે ભુખમાં ખાઓ તેથી જેટલું નુકશાન થાય છે તેથી ભુખને મારવાથી ઓછું નુકશાન છે પણ બનતાં સુધી આ બંને નિયમો પાળવા.

તમારા પેટની જગાના ચાર ભાગ કદ્દપીને તેમાંના બે ભાગ ખોરાકથી ભરવા. એક ભાગ પ્રવાહી-પાણી-ફુધ-વગેરેથી ભરવો અને ચોથો ભાગ પવનને ફરવા માટે ખાલી રાખવો. તમે આમ કદિ કરો છો? ધણી થોડાજ લોકો આ નિયમ પ્રમાણે વર્તે છે, અને બાકીના બધા લોકો ઠંસીને ખાનારા છે. આપણા હિંદુ લોકોનો ખોરાક પ્રથમથીજ એ ધોરણ ઉપર નક્કી થયો છે. પ્રથમ રોટલો, રોટલી વગેરે કઠણ પદાર્થો ખાવાનો ચાલ છે, પછી દાળભાત કે ફુધભાત કે છાશ એવો પાતળો ખોરાક લેવાનો સામાન્ય રીવાજ છે અને તે ધણી સારો છે. પણ હાલમાં એ રીવાજ તુટવા લાગ્યો છે અને ખાનપાનનો બધો કારભાર સ્વચ્છંદપણે ચાલે છે.

ખોરાક સ્વચ્છ તાજો અને જરા ગરમ જોઈએ. બહુ ગરમાગરમ ખોરાક કદિ પણ ખાવો નહિ. તાજો બનાવેલો પણ ઠંડો પાડેલો ખોરાક ખાવો. વળી તે ગુણકારી અને રુચિકારક હોવો જોઈએ. તાજો ખોરાક ભુખને વધારે છે તથા જલદી પચે છે. નરમ ખોરાક ભુખને સ્વસ્થ રાખે છે.

ખાવામાં બહુ ઉતાવળ કરવી નહિ તેમ બહુ ધીમેથી પણ જમવું નહિ. બહુ ઉતાવળે ખાવાથી બરાબર પચશે નહિ, વખતે ઉલટી થઈ જશે, અથવા ઝાડાવાટે કાચું નીકળી જશે. અતિ ધીમું અને ખીજે ધ્યાન રાખીને ખેપરવાપણે ખાવાથી મન સંતુષ્ટ થતું નથી અને ખોરાકમાં આનંદ આવતો નથી. ખાતાં ખાતાં ખોરાકનો આનંદ લેતાં જવું અને ખાવું. ખાતાં ખાતાં બહુ વાત કરવી નહિ, હસવું નહિ, ક્રોધ કરવો નહિ; બરાબર ચાવીને ખાવું, આનંદ સાથે ખાવું;

ખાવાની ચીજો-વાનીઓ-અનેક હોય તો કેવા ક્રમથી ખાવી તે પણ ધ્યાનમાં રાખવા લાયક છે, જે વિસ્તારથી ખીજ પ્રસંગે કહેવામાં આવશે. રોટલી કે રોટલો એવો કઠણ ચાવવા જેવો ખોરાક પ્રથમ મોંમાં મુકીને તેને સારી રીતે ચાવીને પછી ગળે ઉતારવો. તેની સાથે દાળ કે ફુધ ખાવાનું હોય તો રોટલાનું બટકું ચાવ્યા પછીજ તેનો છુંટડો લેવો. રોટલા કે રોટલીના બટકાં સાથે દાળ કે ફુધનો છુંટડો મોંમાં લેવાથી કઠણ પદાર્થ પુરો ચવાયા વિના પ્રવાહી છુંટડાની મદદથી ગળે ઉતરી જાય છે, પણ એવી રીતે અધુરો ચાવેલો ખોરાક પેટમાં જવાથી તે જલદી પચતો નથી.

રસોડું સ્વચ્છ રાખવું અને પુષ્પ વગેરે સુગંધી પદાર્થોથી શણગારેલું રાખવું. આપણે હાલના શોભિન લોકો સુવાના ઝોરડા શણગારે છે, પણ રસોડાં ઠોરની કોડ જેવ ગંદાં રાખે છે ! જે જગામાં તમારા પ્રાણના આધારરૂપ રસોડા થાય અને જ્યાં તમાર પ્રાણના આધારરૂપ ભોજન ખવાય, તે જગા કેટલી બધી સ્વચ્છ અને મનપસંદ જોઈએ તે કહેવાની શી જરૂર છે ? સુવા ખેસવાના ઝોરડામાં સ્વચ્છ અને નિર્મળ હવાન જેટલી જરૂર છે તેથી વિશેષ જરૂર રાંધવા તથા જમવાના ખંડોમાં સ્વચ્છ હવાન તથા અજવાળાની જરૂર છે.

જમવા ખેસતાં પહેલાં મન પ્રસન્ન રાખવા માટે નીચે પ્રમાણે તૈયારી કરવી. અવાત અમે અમારા ધરની કહેતા નથી. શાસ્ત્રની સાક્ષી છે અને અનુભવ ટેકા આપે છે તમે અનુભવ કરીને જોશો તો સમજશો. અલંકાર પહેરવાં, મતલબ કે સુંદર બનવું, રના કરવું, સ્વચ્છ થવું, વસ્ત્ર બદલીને સારાં ધોયેલાં તથા શક્તિ હોય તો રેશમી સુંદર વસ્ત્ર પહેરવાં, માત્ર એક પોતડી કે લંગોટી પહેરવી એમ નહિ પણ એક વસ્ત્ર પહેરવું અં એક ઓઢવું, અને હાલની સુધરેલી રીતે ભલે બધાં વસ્ત્ર પહેરવાં, તો પણ તે બળગત કરવાનાં વસ્ત્ર નહિ હોવાં જોઈએ. પૂજા, હોમ, વગેરે કરીને મન તથા શરીર પવિત્ર બનાવીને પછી જમવા ખેસવું. આચાર્ય (ગુરૂ), ગોર, મેમાન તથા માંગણીને પ્રથમ આપવું કે ખવરાવવું. જમતી વખતે પુષ્પોના હાર પહેરવા, અગરબત્તી સળગાવી પાસે મુકવી હાથ પગ અને મોં બરાબર સાફ કરીને પછી જમવા ખેસવું.

કોધી નોકરોએ રાંધેલું કે પીરસેલું અન્ન ખાવું નહિ, સ્ત્રી પણ એવીજ કંકાસણી કોધી હોય તો તેની રસોઈમાં શુક્રવાર હોય નહિ, એટલુંજ નહિ પણ તે ખાતાં ખાતમોને આનંદ આપવાને બદલે ગમે તેમ બપોરે તમારા મનને કલેશ આપશે અને જમત જમતાં મનને કલેશ થાય તેથી ઘણીજ ખરાબી થાય છે, માટે રાંધનાર તથા પીરસના પણ આનંદી અને પ્રેમી માણસો હોવાં જોઈએ.

પિતા, માતા, પ્રેમી જનો, મિત્રો, નિહોંય બાળકો, ગુરૂ તથા પોતાના વૈષ્ણવ માણસોના દેખતાં ખાવામાં અડચણ નથી, કેમકે તેઓ તમારા હિતચિંતક હોય છે. તમાર ભોજનના ભાણા તરફ તેમની સારી દૃષ્ટી પડે છે અને તેઓ તમારા ભોજનના આનંદ માં ભાગ લે છે. અદેખાઈ કરતા નથી. વૈષ્ણવે પણ આ વર્ગમાં દાખલ કરેલ છે જે વૈષ્ણો પોતાના દરદીઓ કે પોતાના સંબંધવાળા કુટુંબોની તનુદુરસ્તી માટે કાળજ રાખવાવાળા છે, એવા વૈષ્ણો માટે આ વાત સમજવી. ગરીબ રખડતા ભીખારીઓ પાપી, દુઃખી માણસો, એવા લોકોની દૃષ્ટિ પડે એવા સ્થળમાં ખાવું નહિ.

વૈ. ક. સને ૧૯૦૯ વૃષ ૭૫

## “મૃત્યુંજય”-મૃત્યુને જીતો.

૧. માનો કે નહિ માનો, પણ મૃત્યુને પણ જીતી શકાય છે. તમે તમારા સદાચારથી અને નિયમિત ખાનપાનથી દરેક પળે મૃત્યુને જીતો છો, અને જેઓ દુરાચરણી છે તથા ખાવા પીવામાં બેદરકારી છે તેઓ દરેક પળે મૃત્યુને પાસે બોલાવે છે.

૨. શરીરનાં લાખો પરમાણુઓ રોજ મરે છે અને બીજાં લાખો પરમાણુઓ રોજ નવાં થાય છે. તમારા શરીરમાં આવી મરવા તથા જીવવાની ક્રિયા તો નિત્ય ચાલી જાય છે. એ ક્રિયાને સમાનતામાં રાખી શકો ત્યાં સુધી મૃત્યુનો ભાર નહિ કે તે તમારા શરીર-માંથી તમારા જીવાત્માને જુદો પાડી શકે.

૩. આવી પ્રાણાધારની અને ધસારાની ક્રિયાને સમજીને વર્તનારા સેંકડો લોકો લાંબુ આયુષ્ય ભોગવે છે, એવો આપણે પ્રત્યક્ષ દેખીએ છીએ.

૪. જો કેટલાક માણસો સો દોઢસો વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવે છે, તો એ પ્રમાણે બધાં માણસો એવું લાંબુ આયુષ્ય શા માટે નહિ ભોગવી શકે !

૫. મૃત્યુને જીતવાની અભિલાષા સૌને છે. આ એક ઇશ્વરી-કુદરતી ઇચ્છા છે, તેથી મૃત્યુ ઇચ્છવા લાયક વસ્તુ નથી, એમ કહે છે.

૬. મૃત્યુને જીતી શકાય છે, તમે આ વાતને ન સમજી શકો, તેથી શું એમ કહી શકાય કે મૃત્યુને પાછું હડાવવું, એ માણસના હાથમાં નથી ?

૭. માણસો ટેલીફોન તથા ટેલીગ્રાફની વાતને પ્રથમ માનતા હતા ? પણ હવે તે વસ્તુઓ નિત્યના ઉપયોગની થઈ પડી છે, અને હવે વળી “વાયરલેસ ટેલીગ્રાફી” નો શોધ થયો છે ! માટે જે વાતમાં તમારી અક્કલ ન પહોંચે એ વાતને તમે અસંભવિત કહીને ઉડાવી નહિ દો. એ વાત તમારી અક્કલમાં વહેલી મોડી ઉતરશે. અક્કલમાં નહિ ઉતરે તોપણ તમારે તે વાત માનવી તો પડશેજ. વૈદક શાસ્ત્ર ઉપરાંત મંત્ર વિદ્યામાં “મૃત્યુના જપ” વિષે ઘણા ઉપચારો ઘણા પ્રાચીન કાળથી ચાલે છે. તમે પ્રાચીન કાળની-આપ-દાદાઓની-વાતો ઉપર તો બેહદ આરથા રાખવાવાળા છો ! તો શું મૃત્યુને જીતી શકાય, એ શાસ્ત્રની જુની વાતને નહિ માનો ?

૮. બીજો દાખલો એ છે કે ઇશ્વર પ્રત્યક્ષ દેખાતા નથી, તેમ છતાં તમે ઇશ્વરની હયાતીને માનો છો કે નહિ ?

૯. પત્થર કે લાકડામાં ચેતન દેખાતું નથી, તેથી શું એમ કહેવાય કે જડમાં ચેતન નથી ? તેમાં પણ ચેતન છે, એમ વધુ વિચાર કરતાં તમારે કયુલ કરવું પડશે. આપણા વિચારો પ્રથમ સ્ફુરણાવસ્થામાં અપરિપક્વ હોય છે, પછી તે પરિપક્વ થાય છે, અને છેવટ તમારા મનમાં તે વાતની સિદ્ધિ પણ પ્રત્યક્ષ થાય છે.

૧૦. આ માસિકમાં વારંવાર જણાવેલું છે કે, “મૃત્યુ એ કોઈ સ્વાભાવિક સ્થિતિ નથી, પણ રોગ છે-એ એક ટેવ છે”—અને એ ટેવમાં સુધારો થઈ શકે છે, અથવા તેને બંધ પાડી શકાય છે.

૧૧. જીવન અથવા જીંદગીની હયાતિનો નિશ્ચય નથી, તેની પણ હદ નથી. ઋષિઓ અમિતાયુષી-હદ નહિ એવાં લાંબાં આયુષ્યવાળા-યથ ગયા છે, એ વાત તમે ધણાખરા માનો છો. જો ૧૦૦ વર્ષનું આયુષ્ય હોઈ શકે છે, અને પાંચસો કે હજાર કે દશ હજાર વર્ષનાં આયુષ્યની વાત શાસ્ત્રોમાં વાંચીએ છીએ એ વાતને તમે માનો છો, તો તે બનાવોમાં મૃત્યુને જીત્યું ગણાય કે નહિ ?

૧૨. લોકોમાં એવી માનિનતા ચાલે છે કે માણસ ચોક્કસ આયુષ્યની અવાધ લઈને જન્મે છે, અને એ અવધિ પૂર્ણ થતાં તે મરે છે, માટે આયુષ્યને લંબાવવું એ કાંઈ આપણા હાથમાં નથી. પણ હવે તમે જાણી શક્યા કે આ વાત તફન ખોટી છે. જો એમ હોય તો વૈદકશાસ્ત્રમાં મૃત્યુને મારી કાઢવાના અને આયુષ્ય લંબાવવાના સેંકડો ઉપાયો લખ્યા છે તે ખોટા દરે. આયુર્વેદના જૂનામાં જૂના ગ્રંથમાં આયુષ્ય લંબાવવાના રસાયન પ્રયોગોની વાત લખી છે. સહભાગ્યે એટલું સાફ છે કે તમે જેઓ મૃત્યુને જીતવાની વાતને નથી માનતા તેઓ શાસ્ત્રને માનવાની શ્રદ્ધાવાળા છે ! તમે વેદને માનો છો, તો તમારે આયુર્વેદને પણ માનવો જ પડે.

**પ્રાણકામાઃ પુરાજીર્ણં સ્વનાથા મહર્ષયઃ ।**

**રસાયનૈઃ શિવૈ રેતૈર્ભ્રમ્બરમિતાયુષઃ ॥**

પૂર્વે આયુષ્યને ઇચ્છનારા જીર્ણ ( શરીરે ધસાયેલા-વૃદ્ધ ) વ્યવનાદિ મહર્ષિઓ આવાં કલ્યાણકારી રસાયન ઔષધોનું સેવન કરીને અમિતાયુષી થયા હતા. આથી સિદ્ધ થાય છે કે ચરકના સમય પહેલાંથીજ આયુષ્યને અમિત એટલે ઘણું લાંબું કરવાના ઔષધ પ્રયોગો ચાલતા હતા.

૧૩. માણસ ઉલ્લેગ કરે તો મૃત્યુને જીતી શકે એટલે તેને દીર્ઘ સમય સુધી દૂર રાખી શકે, તથા દીર્ઘ આયુષ્ય મેળવી શકે. કદિ આ વાત તમારા ઐતિહાસિક પુસ્તકોમાં ન ઉતરે તો, છેવટ તમે એટલું તો માનો છો કે મૃત્યુ તો શરીરને છે, જીવાત્માને મૃત્યુ નથી. એ અવિનાશી-અમર-જીવાત્મા તો એક શરીરમાંથી બીજામાં અને બીજામાંથી ત્રીજામાં પ્રવેશ કરે છે. આ પ્રમાણે તે વારંવાર શરીરો અદભૂત કરે છે. અને જેમ વધારે શરીરો અદભૂત છે તેમ તેની ઉલટી નીચી ગતિ થાય છે. મનુષ્ય શરીરમાંજ આત્માની ઉન્નતિ થવાનો સંભવ છે, માટે મનુષ્ય શરીર મળેલું છે તો એ ઉત્તમ શરીરમાંજ આત્માની ઉન્નતિ-આત્માનું કલ્યાણ કરી લેવામાં આપણે શા માટે ગફલત કરવી ? પણ એ કલ્યાણ સહેલું નથી. એટલા માટે પણ દીર્ઘ સમયની અર્થાત્ લાંબા આયુષ્યની જરૂર છે.

૧૪. દરેક માણસ પૂર્વજન્મની વાસના લઈને જન્મે છે. પૂર્વજન્મની નદારી વાસનાઓનો નાશ કરવા માટે સત્કર્મો કરવાની જરૂર છે, સત્કર્મો કરવા માટે લાંબા સમયની જરૂર છે, અને આયુષ્ય જેમ લાંબુ તેમ સત્કર્મો કરવાના જન્મ થોડા લેવા પડે. સત્કર્મો કર્યા વિના મુક્તિ-મોક્ષ નથી, એવું સર્વ શાસ્ત્રો કહે છે.

૧૫. કેટલાક લોકો દેહની=શરીરની ઉપેક્ષા=નેદરકારી કરીને દેહદમન વડે શરીરને ક્ષીણ કરવાથી મોક્ષ મેળવવાની વાતો કરે છે, તે પણ ભૂલ છે; કેમકે દુર્વાસનાઓ એટલે



ખરાબ વૃત્તિઓ કે નહારી ટેવોનું સ્થાન જડદેહ નથી; જો એ નહારી વૃત્તિઓ માત્ર શરીર સાથેજ હોત તો શરીર ભરખીભૂત થયાની સાથે નહારી વાસનાઓ પણ બળીને ખાખ થઇ જતે, પણ એમ તો તમે પણ માનતા નથી; કેમકે શરીર બળી ખાખ થયા પછી પણ વાસનાઓ જીવાત્મા સાથેજ જાય છે. માટે દેહને ક્ષીણ કરવાથી વાસનાનો નાશ થનાર નથી, એવું શું સિદ્ધ થતું નથી ?

૧૬. આ પ્રમાણે શરીરનું સુખ છોડી દેવાથી પણ દુર્વાસનાઓ નિર્મૂળ થતી નથી. દુર્વાસનાઓ વિનાનું પવિત્ર મન એજ મોક્ષનું મુખ્ય સાધન છે, અને એવું પવિત્ર મન સત્કર્મો કરવાથીજ પ્રાપ્ત થાય છે, અને સત્કર્મો કરવા માટે દેહ, બળવાન, નિરોગી તથા લાંબા આયુષ્યવાળા શરીરની જરૂર એની મેળે સિદ્ધ થાય છે.

આ બધાનો સાર એ છે કે શરીર-નિરોગી શરીર-એજ સર્વ સુખનું સાધન છે; અને નિરોગી શરીરજ દીર્ઘકાળ સુધી ટકી શકે છે. આપણે આ માસિકકારા શરીર સંપત્તિનો જ ઉલ્લેખ કરીએ છીએ. આ ઉલ્લેખ-પ્રયાસ-બીજા બધા પ્રયાસો કરતાં શ્રેષ્ઠ છે. આ આપણો ઉલ્લેખ સફળ થતો જાય છે, નિરોગીપણાની અને દીર્ઘ આયુષ્યની કિંમત તથા તેનાં સુખોનો આ માસિકના ઉત્સાહી ગ્રાહકોને અનુભવ મળતો જાય છે. કોઈપણ જ્ઞાન માટે નિદિધ્યાસ એટલે સતત ઉલ્લેખની જરૂર છે. માણસ વારંવાર વાંચે છે, ગણે છે, અને વળી તે વાત તેના અંતઃકરણ આગળથી દૂર થઇ જાય છે. માટે વાંચનારાઓ આ માસિકને નિત્યના અભ્યાસનું સાધન બનાવે તો અમને પૂર્ણ વિશ્વાસ છે કે અમારો ઉલ્લેખ દિનપ્રતિદિન વધારે સફળ થતો જશે, એટલે કે, અમારા વાંચનારાઓ પોતાની અને પોતાનાં બાળ્યમાંથી શારીરિક સંપત્તિથી અમૂલ્ય ધનમાં દિનપ્રતિદિન ઉમેરો કરતા રહેશે.

વૈ. ક. સને ૧૯૦૮ વૃષ્ટ ૩૫૭.

## જુવાની શી રીતે ટકાવી શકાય.

How to remain young.

યુવાવસ્થાને લાંબા વખત સુધી ટકાવી રાખવી અને તેનું વાર્તાવિક સુખ ભોગવવું, એ વાત કેટલાક ધારે છે તેમ અશક્ય નથી. શરીર સંરક્ષણની કીમતી કુંચી એ શક્યતાને સિદ્ધ કરી શકે છે, અને શારીરિક સદાચારને રસ્તે ચાલનારા સુઘડ મ્હોટી ઉમર સુધી જુવાની ટકાવી રાખે છે તે આપણે હજારો દૃષ્ટાંતોમાં પ્રત્યક્ષ દેખીએ છીએ. એક આધુનિક લેખક લખે છે કે, “ માણસના શરીરની હયાતીનો આરંભ ચિકાસદાર તત્ત્વ ( Gelatinous condition ) થી થાય છે અને અંત બરડ હાડકાં જેવી સ્થિતિ ( Bony condition ) થી થાય છે. અચપણમાં તે શરીર નરમ હોય છે અને ઘડપણમાં કઠણ હોય છે. ઉમર એ અસ્થિ ઘડાવાની એક પ્રકારની ક્રિયા છે. મધ્યમ વય

પસાર થયા પછી શરીરમાં અસ્થિ રચનાની વિશેષ પરિપક્વતા થાય છે, ધોરી નસો ચુનાના તત્વથી ઘટ થઈ જાય છે અને જે લોહીના ફરવા ઉપર પોષણનો આધાર છે તે લોહીના ફરવાની ક્રિયામાં અટકાયત થાય છે. અચપણથી ઘડપણ સુધીમાં જે મોટો ફેરફાર થાય છે તે એ છે કે, શરીરમાં ચુના જેવા અરૂઝ તત્વનો એક સરખો જમાવટ થયા કરે છે. શરીરની ક્રિયાઓનો તદ્દન પ્રતિરોધ માત્ર કાળે કરીને થાય છે અને શરીર મારફત લોહી જે નકામા પદાર્થોનો સંગ્રહ કરે છે, તે નકામા પદાર્થો શરીરના નાણુક સંચાકામનો અટકાયત કરે છે, જે સંચાને આપણે “છંદગી-જીવ” કહીએ છીએ. લોહીમાં ચુના મેગનીશીયા અને લોહ એ ત્રણ ક્ષાર વસ્તુઓ છે. લોહીમાં પોતામાં જ આ ત્રણ પૃથ્વીના પદાર્થો છે. પહેલી અવસ્થામાં તે પદાર્થોને શરીર ફેંકી દે છે; મોટી ઉંમરે તેમ થતું નથી. આપણે જે ખાઈએ છીએ તે દરેક વસ્તુમાં આ નાશકારક ક્ષાર તત્વો રહેલાં છે. અનાજમાં અને આપણે નિલ ખાઈએ છીએ તે રોટલીમાં જ એ ક્ષાર તત્વો ઘણા મોટા પ્રમાણમાં છે. નાઇટ્રોજનવાળા ખોરાકમાં પણ આ ક્ષાર તત્વો રહેલાં છે; તેથી મોટી ઉંમરે પહોંચેલા માણસોને માટે ફળાહાર ઉત્તમ ખોરાક છે. મધ્યમ અથવા આધેડ અવસ્થા પછી હંમેશાં ગાળેલું પાણી ( Distilled water ) નો ઉપયોગ કરવો. કેમકે લોહીમાંના ઉપયોગી પદાર્થો પરસેવા રૂપે બહાર નીકળતા અટકાવવાનું અને તંદુરસ્તીને ટકાવી રાખવાનું એ એક સરસ સાધન છે. ઘડપણમાં હાતી કરવાવાળી ચીજો સામે માણસ જાતના શરીરને રક્ષણ કરવા માટે રસાયન શાસ્ત્રને હાથ લાગેલી શક્તિવાન ચીજોમાં “ડાઇલ્યુટેડ ફેરફેરિક એસિડ ” મુખ્ય છે. તે એસિડને નિલ “ડિસ્ટીલ્ડ વોટર ” સાથે વાપરો અને એમ કરીને ઘડપણની પાસે આવી પહોંચતી અશક્તિનો અટકાવ કરો. નિરંતર જીવાતી જાળવી રાખવાને એવો સર્વ પ્રકારનો ખોરાક તજો કે જેમાં પૃથ્વીના ક્ષાર પદાર્થો પુષ્કળ છે. મેવાનો વધારે ઉપયોગ કરો, અને તેમાં પણ મુખ્ય કરીને રસવાળાં ફળોનો ઉપયોગ કરો, અને ડિસ્ટીલ કરેલા પાણીમાંથી દરેક પ્યાલા પાણીમાં આશરે ૧૫ ટીપાં ડીલ્યુટેડ ફેરફેરિક એસિડનાં નાખી એવા એ ત્રણ પ્યાલા પાણી નિલ પીવાનો અભ્યાસ રાખો. આ પ્રમાણે વર્તવાથી છંદગી લાંબી થાય છે. (“મેડિકલ એજ.”)

‘ મેડિકલ એજ, નામના પ્રસિદ્ધ વૈદ્યક પેપરમાં એક અંગ્રેજ વિદ્વાને બહાર પાડેલી આ થોડી લીટીઓમાં કેવડો મોટો સાર રહેલો છે ! અમને એ વિચારો નવિન કે નવાઈ સરખા લાગતા નથી, કેમકે પ્રાચીન વૈદ્યક શાસ્ત્રના વિદ્વાન આચાર્યોએ એ વાતપર આજથી હજારો વર્ષપર અજવાળું પાડેલું છે. અમને આ અંગ્રેજ વિદ્વાન ડાકટરના વિચારો વાંચીને આપણા સ્વર્ગવાસી ધનવંતરી મહાત્મા ઝંડુભટ્ટજીનું સ્મરણ થઈ આવે છે. એ મહાત્મા આ વાતના રહસ્યને પુરેપુરી રીતે સમજતા હતા. આયુષ્ય લંબાવવાની એટલે જીવાતીને લાંબો વખત સુધી ટકાવ રાખવાની એમણે કરેલી શોધોમાં અને અજમાવેલા અખતરોઓમાં આવી બાબતોનો પણ સમાવેશ થાય છે.

વૈ. ક. સને ૧૮૯૯ પૃષ્ઠ ૮.

## આરોગ્ય અને દીર્ઘાયુ કેમ થવાય. ?

How to attain the Average age of 100.

આપણા પ્રગપ્રિય અને પરાપકારી વૈદ્યરાજ કશ્ચાશંકર ઉર્ફે ઝંડુ ભટ્ટને\* હાલમાં અત્રેના નામદાર દોકાર સાહેબે\* પોતાની તખ્તીયતને વાસ્તે રોકેલા છે, તેથી તેમનો મુકામ હાલમાં અત્રે છે. હું થોડા રોજ થયાં કેટલાક અગત્યના કામ સાથે તેમની પાસે આવેલો છું. તેમના પ્રસંગમાં ચાલતી કેટલીક ચર્ચાઓ અને વાતોમાંથી એક અતિ ધણા મહત્વના વિચારને પ્રગતી જાણી માટે પ્રસિદ્ધ કરવાની હું રમ લઉં છું.

આપણા શાસ્ત્રમાં માણસનું આયુષ્ય ૧૦૦ વર્ષનું ગણેલું છે. સો વર્ષનું આયુષ્ય ગણેલું છે એટલે જ્યાં માણસો સો વર્ષ જીવે એમ નહિ, પણ એક માણસ એકજ વર્ષનું થઇને મરે તો બીજો ૧૯૯ વર્ષનો થઇને મરે, એટલે બેની સરાસરી આયુષ્ય ૧૦૦ની આવી રહે. હાલમાં એ સરાસરી ધણીજ ઘટી જઇને છેક ચોથા ભાગની રહી છે, તો તેમ થવામાં આપણી કાંઇક ભૂલ થાય છે, અને તે ભૂલ પ્રયત્નથી સુધરી શકે એમ છે અને ફરી પણ આપણે આપણા પૂર્વજોના જેવાજ આરોગ્ય અને દીર્ઘાયુ થઇ શકીએ, એવા નિશ્ચયપર આવીને વૈદ્યરાજ ઝંડુ ભટ્ટ આજકાલ કેટલાંક વર્ષો થયાં વિચાર ચલાવે છે. તેઓ શાસ્ત્રના પુરાવા આપે છે. એટલુંજ નહિ, પણ આરોગ્યતાના ચોક્કસ નિયમો પાળવાથી અને દીર્ઘાયુ થવાનાં ચોક્કસ ઔષધોના સેવનથી તેમ થઇ શકે છે. એવું પોતાના લાંબા અનુભવ અને અજમાયેશથી સાબીત કરે છે.

રોગ થયા પછી તે મટાડવાના આપણે ઉપાયો શોધીએ છીએ અને તે ઉપાયો કામે લગાડીએ છીએ, પણ તેમાં આપણને ઘણી વખત નિષ્ફળતા પ્રાપ્ત થાય છે. દષ્ટાંત તરીકે હડકાથું કુતરું કરડ્યા પછી કરડનારને હડકવાનો રોગ લાગુ ન પડે તેને માટે કોઇકજ વૈદ્ય કે ડાક્ટર ઉપાય યોજી શકે છે, ત્યારે હડકવાનો રોગ લાગુ પડ્યા પછી તો તેને બચાવવાનું કામ ધણુંજ કઠિન થઇ પડે છે, તે આપણે સમજી શકીએ છીએ. રોગ થયા પછી તે મટાડવાની નિષ્ફળતા અને હાનીનો જેટલો ભય તથા સંભવ છે તેટલો ભય અને સંભવ રોગ નહિ થવા દેવાના ઉપાયો યોજવામાં રહેલો નથી. વૈદ્યરાજના આ સિદ્ધાંત પ્રમાણે આપણે આપણું આયુષ્ય લાંબાવી શકીએ કે નહિ, તેના પુરાવા, જરા વધારે વિચાર કરીએ તો, આપણી દષ્ટિ તજેજ પડેલા છે. આપણે આપણામાંનાં કેટલાકને પચીસ વર્ષની વય સુધી બાલ્યવસ્થાની સ્થિતિમાં દેખીએ છીએ, એટલાંજ બીજાં વર્ષ સુધી જીવાનીની વયમાં જોઇએ છીએ. અને એજ કમ પ્રમાણે વૃદ્ધાવસ્થા છેક પોણીસો વર્ષની વયે પ્રાપ્ત થાય છે, એટલે તેને પચીસ વર્ષ જીવાનીના વાળ કુટે છે, પચાસ વર્ષની વય સુધી તે વાળ જીવાન જેવાજ કાળા રહે છે અને ત્યાર પછીજ વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિન્હો માલમ પડે છે. વળી આરોગ્યતાના નિયમોને સમજીને કેટલેક અંશે વર્તવાવાળા લોકોના શરીર સુદૃઢ, આયુષ્ય લાંબુ અને પ્રગ પણ સુદૃઢ અને નિરોગી દેખીએ છીએ. તેથી એવું સિદ્ધ થાય છે કે ચોક્કસ ધોરણપર વર્તવાથી આરોગ્યતા તેમજ દીર્ઘાયુ બંને પ્રાપ્ત કરી શકાય

છે. હવે તે ચોકસ ધોરણ શું છે અથવા તેના ચોકસ નિયમો શું છે તે સમગ્રવાની જરૂર છે. આપણા શાસ્ત્રમાં દીર્ઘાયુષી થવાને માટે જે જે નિયમો બતાવેલા છે, તે બધા નિયમો વિચાર કરતાં અને અનુભવ લેતાં દીર્ઘાયુષ્ય આપવાવાળા છે, એમાં કાંઈપણ સંદેહ રાખવાનું કારણ નથી. દષ્ટાંત તરીકે, વૈષ્ણકશાસ્ત્ર એવી ભલામણ કરે છે કે, પ્રાંતઃકાળમાં ઉઠીને બીજાં કાંઈપણ કાર્યમાં જોડાતાં પહેલાં દરેક માણસે પાણી, દુધ, ઘી અને મધ એ ચાર અથવા તેમાંની કોઈપણ ત્રણ, બે, કે એક વસ્તુ, જે તેની પ્રકૃતિને અનુકૂળ હોય તે પીવી એ માણસની આરોગ્યતાને જાળવવાવાળો જરૂરનો નિયમ છે. હવે આમાની કંઈ કંઈ વસ્તુ કોની પ્રકૃતિને અનુકૂળ છે, તે વાત જોકે કેટલાક સૂક્ષ્મ બુદ્ધિવાળા વિદ્વાનો પોતાની પ્રકૃતિને ઓળખીને સમજી શકે તોપણ પ્રજનો મોટે ભાગે એ વાતથી અજાણ હોવાથી તેમને માટે સલાહની જરૂર છે. તનદુરસ્ત અને દીર્ઘાયુષી થવાના આવા અનેક નિયમો છે, અને તનદુરસ્તાની અને લાંબા આયુષ્યની દરેક માણસ ઇચ્છા રાખે છે, તેથી ઇશ્વરની પણ એવીજ પ્રેરણા છે, એમ સિદ્ધ થાય છે. પ્રજમાં આવાં નિયમોની સલાહનાં સાધનો પુરાં પાડવાને અને દીર્ઘાયુષી કરવાવાળાં જીવિતાનાં ઔપધોના પ્રયોગો પ્રજમાં ચાલતા કરવાને વૈષ્ણરાજ જંડુભટ્ટજી બહુ ઉત્સાહ ધરાવે છે અને તેનો પ્રસંગ મેળવવાનો પ્રયાસ પણ કરે છે. મરહુમ મહારાજ ગમ સાહેબના તેઓ માનિતા વૈષ્ણ હોવાથી ન્યાંસુધી મહારાજ તેમની સલાહ પ્રમાણે વસ્ત્યા ત્યાંસુધી તેમણે તનદુરસ્તી ભરેલું લાંબું આયુષ્ય ભોગવ્યું. પરંતુ પાછલા વખતમાં માગકો ફરી જવાથી તેઓએ વૈષ્ણરાજ જંડુભટ્ટજીની તેમજ ડૉક્ટરની સલાહની ઉપેક્ષા કરવાથી તેમના શરીરને હાનિ પહોંચી, એ વાત નિર્વિવાદ છે. આયુષ્ય લંબાવવા સંબંધીના અખતરાઓની કેટલીક શરૂઆત મરહુમ મહારાજના વખતમાં થઈ હતી અને જો તેઓ વધારે જીવ્યા હોત તો વૈષ્ણરાજ જંડુભટ્ટજીએ લાંબા વખતથી ધારી રાખેલા આ મોટા કાર્યનો પ્રારંભ તળ જામનગરમાં જ કરી શકત. મહારાજના સ્વર્ગવાસ પછી તેઓ કાંઈ નિરાશ અને ઉદાસ થયા છે, તોપણ બની શકે તો હજી પણ આ કાર્યનો પાયો જામનગરમાં નાખવો, અને ત્યાંથી શરૂઆત કરીને તેનો પ્રચાર અન્ય સ્થળોમાં પણ કરવો એવી તેમની ઉમેદ છે.

વૈષ્ણરાજ જંડુભટ્ટજી આ કાર્યનો આરંભ પ્રથમ રાજ્યો, અમલદારો વિદ્વાનો અને સમજી વર્ગમાં ચાલતો કરવાની ઉમેદ રાખે છે, કેમકે પ્રથમ તેઓમાં તેનો પ્રસાર થવાથી તેઓ બીજા લોકોને વસ્તાવી શકશે.

આ એક ઘણીજ મહત્વની વાત છે. એમાં માણસ જાતના સંપૂર્ણ ઉદયનો સવાલ આવીને રહેલો છે. વાસ્તે પ્રજના આગેવાન વર્ગે આ વિષયને લક્ષમાં લેવાની જરૂર છે અને મુખ્યત્વે કરીને વર્તમાન પત્રકારોની ખાસ ફરજ છે કે તેમણે આ વિષય ઉપર ખૂબ ઉંડા ઉત્તરી ચર્ચા ચલાવવી જોઈએ અને આવા એક અગત્યના સવાલને ચર્ચામાં મુકવો જોઈએ.

વૈષ્ણરાજ જંડુભટ્ટજીએ પોતાના આ પ્રયાસને અંગે તળ જામનગર શહેરની પાંચ પાંચ વર્ષની બે વખત સરાસરી કાઢી જોતાં વધારેમાં વધારે ૨૫) ની અને ઓછામાં ઓછી

૧૭ ની આવેલી છે, એવીજ રીતે મોટાં મોટાં આયુષ્યની સરાસરીની નોંધ લેવામાં આવતી હોય તો તે ઉપરથી પણ વધતી એછી સરાસરી આવવાનાં કેવાં કેવાં અને શું શું કારણો છે તે સમજી શકાય અને સમજાય તો પછી તેવા કારણો દૂર કરવાનો પણ પ્રયત્ન કરી શકાય, માટે વર્તમાનપત્રો વાળાએ આવા આંકડાઓ મેળવીને પ્રસીદ્ધ કરવા જોઈએ. મોરબી તા. ૨૫-૭-૬૬.

વૈ. ક પુ. ૩ સને ૧૮૯૬ અંક ૪ પાના ૩૮

## પરણેલી જીંદગીની જવાબદારી

### Responsibilities of a Married Life.

થોડાંજ માણસો પરણતાં પહેલાં પોતાની ભવિષ્યની સ્થિતિનો અને તે સ્થિતિની પોતાની જવાબદારીનો વિચાર કરે છે. એક પ્રસિદ્ધ વિદ્વાન ટીકા કરે છે તે અચાનક છે કે, માણસની પોતાની શારીરિક અને માનસિક ખોડ ગમે એવી હોય છતાં માત્ર વિષય તાત્પર્યને અર્થે પરણીને પોતાની ભવિષ્યની પ્રજા ઉપર જે દુઃખો નાખે છે તે દુઃખો માટે તેની જવાબદારી કંટલી છે તેની કશીપણ સમજણ કે દરકાર કર્યો વગર ન્યારે માણસ પરણે છે ત્યારે એમ ધારી શકાય છે કે કાંતો માણસ વિચારવંત અને નીતિવાન નથી, કે જે ગુણને માટે તે દાવો કરતો માલમ પડે છે, અથવા તો તેનામાં જ્ઞાન કરતાં વધારે હિંડી એક પ્રકારની પ્રેરણા બુદ્ધિ છે. માણસે પોતે પોતાના મનને ખરું કે ખોટું પણ એવું સમજાવેલું છે કે, સ્ત્રી અને પુરુષ એ બન્ને જાતિની વચ્ચે એક એવા પવિત્ર અને ગુપ્ત પ્રકારના પ્યારની લાગણી છે કે જેથી પરણેલી જીંદગીના પરિણામો તરફ બેદરકારી બતાવવામાં તે વાજબી છે. નવલકથાઓ, વાર્તાઓ, કાવ્યો અને ચિત્રોમાં મોટે ભાગે પ્યારથી ભરેલો છે, એના તરફ જ આપણે જોવાનું છે, જીંદગીમાં અવિચારપણાએ માણસના ઉપર કેટલો બધો જય મેળવેલો છે તે વિચારવાનું છે. પ્યારની દલીલ કરવામાં આવે છે પણ અંતઃકરણની હિંડાણમાં કોઈ પવિત્ર વસ્તુ હોતી નથી; એથી ઉલટું, તે માત્ર પ્યારનો એક મોહક જીવરસો છે, અને ન્યારે તે પ્યારના અગત્યના સ્વભાવ અને કાર્યનો વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે માલમ પડે છે કે માણસ અને બીજાં પ્રાણીઓ વચ્ચે સ્વભાવના એકત્રપણાનો વધારે મજબૂત પુરાવો બીજો કયાંઈ આપણને મળી શકવાનો નથી. લગ્ન એ કેવું પવિત્ર કાર્ય છે અને તેમાં કેવી ગંભીર ફરજો અને જવાબદારીઓ રહેલી છે તેનો વિચિત્ર પ્રકારે વિચાર કરતાં જો કોઈ બુદ્ધિશાળી માણસ એવું માને કે પુરુષો અને સ્ત્રીઓ એ પરણેલી જીંદગીના પ્રવાસમાં એક અચોક્કસ મુસાફરીની પેઠે વિચાર પૂર્વક અને જરા ગમગીનીથી દાખલ થવું જોઈએ અને સુખ તથા મોજમજ તે પ્રવાસના અંતના વખતને માટે અનામત રાખવાં જોઈએ કે ન્યારે પોતે પોતાનું કાર્ય સારીરીતે કરેલું હોવાથી તેઓ ભવિષ્યની દુનિયાનાં સર્વ સુખનો દાવો કરી શકે. ”

ઉપરની ટીકા લક્ષ્ય પૂર્વક વિચાર કરવા જેવી છે. માણસ જાતના ઉપર આ પૃથ્વીપર જે ફરજો છે અથવા માણસ જાત જે કર્તવ્યોને સારી રીતે કરવાથી ઉત્કૃષ્ટ સ્થિતિને અથવા મોક્ષને પામે છે, તે કર્તવ્યમાં સંસારમાં પ્રવેશ કરવાની આખત ધણીજ વિશેષ મહત્વની છે, અથવા સર્વથી મહત્વની છે. લગ્નનો વિષય એક સાંસારિક વિષય તરીકે બહુ ચર્ચાયો છે અને ગુંથાયો છે, પણ એ વિષય ઉપરની જે ચર્ચા શારીરિક અને માનસિક નીતિના ધોરણ પર થયેલી હોય છે તેજ ઉપયોગી અને વજનવાળી છે, જે ધોરણ અમુક કોમ, અમુક ધર્મ કે અમુક પક્ષનો પક્ષ લીધા વિના અંગીકાર થાય છે તેજ ધોરણ સર્વમાન્ય છે અને પરિણામે સર્વ સંમત થઈ શકે છે. આ સિવાયના સંસારના સર્વ અંગડા વ્યર્થ-ફાકટ છે. આ ધોરણ શારીરિક અને માનસિક ઉત્તિ સંગ્રંથી છે, અને મનુષ્ય માત્રને તે ધોરણ માનનીય છે, તથાપિ હારે અફસોસની વાત છે કે, મનુષ્યજાતનો ધણો નહોતો ભાગ તે વાતને સમજી શકે છે, માણસનો મોટો વર્ગ એટલું તો સમજે છે કે સંસારમાં રહીને પરણવું અને સ્ત્રી તથા તેથી થયેલાં છોકરાંનું સુખ મેળવવું, પણ કેવી રીતે પરણવાથી તથા કેવાં છોકરાં થવાથી ધારેલું સુખ મળે છે તે વાતનો તેમના મનમાં બિલકુલ ખ્યાલ હોતો નથી. વળી માણસનો મોટો વર્ગ માત્ર પોતાના સુખનો જ વિશેષ કરીને વિચાર કરે છે. ભવિષ્યની પ્રજાના સુખદુઃખનો વિચાર કરવાવાળા ધણા થોડા જોવામાં આવે છે. એવા પણ અજ્ઞાન અને મૂર્ખ લોકો વસે છે કે જેઓ રોગી, અપંગ, અને જડબુદ્ધિના બાલકમાં પણ આનંદ માની પોતાને કૃતકૃત્ય થયેલા સમજે છે. તેઓ જાણતા નથી કે એવાં બાળકો સંસારમાં કરેલાં પાપાચરણનાં કડવાં ફળ છે, અને એવી પ્રજા ઉત્પન્ન કરીને તેઓ પોતાની ભવિષ્યની સંતતિને બ્રષ્ટ કરે છે. ભવિષ્યની પ્રજાનાં સર્વ સુખદુઃખોને માટે તેમનાં માથાપો અને વડિલો જવાબદાર છે. આ વાત શારીર શાસ્ત્રમાં પ્રવીણ થયેલા વિદ્વાનો સારી રીતે સમજે છે. સારી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવા વિષે આગલા અંકોમાં આપેલા વિચારોથી અમારા વાચકો સારી રીતે વાકેફ થયા છે. સારી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવી એ કુદરતનોજ કાયદો અને તે કાયદાને અનુસરવાનું પરિણામ છતાં જ્યારે તેવી પ્રજા નથી થતી અને રોગી, બેડોળ, મૂર્ખ અને જડબુદ્ધિનાં બાળકો ઉત્પન્ન થાય છે, ત્યારે સમજવું કે તેનાં પેદા કરનાર માથાપોની કાંઈક ભુલ થાય છે, અને તેથી તેવી ભુલોને માટે માથાપો જવાબદાર ઠરે છે.

આ ઉપરથી પ્રજા ઉત્પન્ન કરનાર માથાપોની ફરજ અને જવાબદારી વિષે કેટલાક વિચાર કરવાનું બની આવે છે. પ્રથમ તો એ વિચાર જોઈએ કે, માથાપો પોતે રોગી હોય તો પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાનો વિચાર જ માંડીવાળો, પણ પરણ્યા પછી તેમ થવું કંઈજ છે, માટે મોટી ઉંમર સુધી પરણવું નહીં અને પરણતી વખત પરણનાર સ્ત્રી તથા પુરૂષ બન્ને સુંદર અને મજબુત પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાને વારસે શરીર અને મનથી લાયક છે કે નહિ તે તેમણે પોતેજ નહિ પણ તેમનાં વડિલોએ, સમાજે અથવા સરકારે નક્કી કરીને પછી તેમને પરણવાની છુટ આપવી.

## શરીરરૂપી મંદિર અને જીવાત્મારૂપી દેવ; તેને આપણે અપવિત્ર કરી રહ્યા છીએ.

ઈશ્વરે આ સૃષ્ટિમાં જે જે વસ્તુઓ બનાવી છે તે સર્વમાં માણસનું શરીર સર્વથી સુંદર અને સર્વથી સૂક્ષ્મ કારીગરીની વસ્તુ છે. કોઈ દુલ્લ એવું સુંદર નથી, કોઈ ગ્રાહ એવું ભવ્ય નથી, કોઈ હંસ એવો ખુબસુરત નથી, કોઈ યંત્ર એવું અદ્ભુત રચનાવાળું નથી, અને કોઈ ધડીયાળ એવું નિયમિત નથી. માણસના અદ્ભુત આત્મા અને તેના આ ભવ્ય ધર (શરીર) કરતાં એ દરેક વસ્તુ એક અંશ ઉતરતી છે, પણ અજ્ઞાનને લીધે એ ભવ્ય ધરને આપણે અપવિત્ર કરીએ છીએ.

દરેક માણસ પરમાત્મામાંથી છુટા પડેલા એક એક ટુકડો છે, અને એ એક એક ટુકડામાં પ્રકૃતિ એટલે પદાર્થ (matter) અને પુરુષ (આત્મા-spirit)નો યોગ થઈ એક જીવંત દેહની રચના થયેલી છે. જે શરીર દેખાય છે તે એક મંદીર છે અને તેની અંદર જીવાત્મા એ તેમાં વસનારા દેવ છે. એ દેવ પરમાત્માનો અંશ છે તેથી તે પવિત્ર દેવજ છે; પણ પરમાત્મામાંથી-મોટા દેવમાંથી તે જરા વિખૂટા પડી ગયો છે, અને તેથી તે જીવાત્મા પોતે કોણ છે, તેનું તે જ્ઞાન પણ ભૂલી ગયો છે !

આવી રીતે વિખૂટા પડેલા માણસને ખરે સ્થાને પહોંચાડવા માટે પરમાત્માના ખરા સ્વરૂપને જાણખનારા ઓલીઆઓએ અને ડાહ્યા પુરોહિતોએ રસ્તા બાંધ્યા છે અને બતાવ્યા છે, જેને લોકો પોતાનો ધર્મ, ફરમાન કે શાસ્ત્ર તરીકે જાણખે છે. આ રસ્તાઓ જુદેજુદે વખતે જુદાજુદા ધર્મસ્થાપકોએ જુદાજુદા બાંધ્યા છે પણ તે બધા રસ્તાનું નિશાન એકજ છે, અને તે એ કે, ખુદાને જાણખવો અને તેના સર્વોત્તમ આસન પાસે પહોંચવું.

મિત્રો, જે આપ સૌ આ વાતને માનતા હો, અને હું ધાઈ છું કે આપ સૌ આ વાતને માનો છો, તો વિચારવાનું એટલુંજ રહે છે કે આપણે ખુદાને શી રીતે જાણખવો અને તેના સમીપ શી રીતે જવું ? આ આખી સૃષ્ટિ ખુદાની છે, અથવા આ આખી સૃષ્ટિ એજ ખુદા છે, એમાંજ ખુદા છે, અને ખુદામાં આખી સૃષ્ટિ છે. આપણે બધા એ ખુદાની સૃષ્ટિ છીએ, અથવા આપણે બધા મળીને એક ખુદાનું સ્વરૂપ છીએ, આપણામાં ખુદા છે, આપણે સૌ ખુદામાં છીએ. આ વાતને પણ જે આપ માનતા હો, અને હું ધાઈ છું કે માનો છો, તો આપણે સૌ-માણસ માત્ર-એકજ ખુદાના પુત્રો-અંશો છીએ. કુટુંબી છીએ, એમ પણ એની મેળે સિદ્ધ થાય છે. ઋષિમુનીઓ, ઓલીઆઓ, અને પેગંબરો પણ કહી ગયા છે કે આપણે સૌ એકજ ખુદાના વંશજો છીએ, એકજ ખુદામાંથી આવ્યા છીએ અને એજ ખુદામાં આપણે મળવાનું છે; પણ તે ખુદા કયાં છે ? અરે, તે સર્વત્ર છે ? આપણામાં ખુદા છે અને આપણે પોતે ખુદા છીએ, બધું ખુદામય જ છે ! પણ ત્યારે આપણે આ વાત કેમ સમજી શકતા નથી ? આપણે નથી સમજી શકતા એટલા માટે કે આપણે ખુદાના રાહમાંથી ભૂલા પડ્યા છીએ.

પ્રથમ તો આપણે ખુદાનું ધર ભૂલ્યા છીએ ! આ સૃષ્ટિ જે ખુદાનું ધર છે તો આપણું શરીર પણ ખુદાનું ધર છે, એમ કયુલશો કે નહિ ? બહાર દેખાય છે તે મોટી સૃષ્ટિ;

શરીર તેનો એક ટુકડો. જ્યારે અદ્વાન માણસ રરતો જુલ્યો ત્યારે ડાઘા માણસોએ ખુદાને એક ન્હાના મંદીરમાં મૂકીને કહ્યું કે આ તારો ખુદા. તારે તેના પાસે જવાનું છે, પણ તેના પાસે દેમ જવું, તે તારે શીખવાનું છે.

ખુદાને મળવાનો રાહ બહુ હલો હોય છે. આપને આપના કાઈ ઉપરીને મળવા જવું હોય કે ધર્મશુરને મળવા જવું હોય તો, તેને માટે આપના હંમેશના રાહમાં થોડો ફેરફાર કરવો પડે છે; જેવી તેમની પ્રકૃતિ અને રૂચિ હોય એવા આપે થવું પડે છે. સાહેબને મળવા જવું હોય તો તમારે સાહેબશાહી પોશાક પહેરવો પડે છે. અને ધર્મશુર પાસે જવું હોય તો ધણો પવિત્ર પણ સાદો પોશાક પહેરીને સાદી રીતે જવું પડે છે. એમજ ખુદાને મળવા માટે ખુદાને જે રાહ પ્રિય હોય તે રાહ તમારે લેવો પડે, એમ એની મેળે સિદ્ધ થાય છે. ત્યારે ખુદાને કયો રાહ પ્રિય છે ? એ જાણવું, એજ આપણું કર્તવ્ય છે, એજ આપણો ધર્મ છે, અને એજ આપણા સર્વ પ્રયાસોનો મુખ્ય પ્રયાસ હોવો જોઈએ. ત્યારે આપ એ ધર્મને, એ કર્તવ્યને સમજો છો અને એ પ્રયાસ કરો છો ? અમે નિત્ય અમારા દેવ પાસે જઈએ છીએ, દેવમંદીરમાં જઈ તેની પુજા કરીએ છીએ, દેવના ઉપર અને દેવસ્થાનમાં પુષ્પો વેરીએ છીએ, ત્યાં ધૂપ અને લોખાન કરીને દેવના આમળ ધરીએ છીએ; ખુદાની પ્રાર્થના જંદગી કરીએ છીએ, દેવને પાણીથી નવરાવીએ છીએ, ચંદન પુષ્પ ચઢાવીએ છીએ, જુદાં જુદાં મિષ્ટાનો બનાવીને તેનો ભોગ ધરીએ છીએ; દેવ પાસે જતી વખતે અમે નાહી ઘોઘને કે હાથ પગ મેં ઘોમએ છીએ; અને દાર, તમાકુ, ખીડી કે તપખીર સરખી ચીજ પણ સાથે લઈ જવાની મના કરી છે તે પ્રમાણે તે ચીજોનો એટલીવાર ત્યાગ કરીને મંદીરમાં જઈએ છીએ; ઉપવાસ, રોન અને એકાસણું કરીએ છીએ. અમારા દેવને પ્રસન્ન રાખવા માટે અમે આ સર્વ અમા-રાથી બને છે એટલું કરીએ છીએ.

બહુ સાંઈ ! આપના દેવ પ્રત્યે આપનો ભાવ ધણો ઉત્તમ છે. આપ આસ્તિક છો, એમાં પણ શક નથી ! આપ બહુ ધર્મવાળા છો, એમાં તો જરાપણ શક નથી. પણ આ બધું આપ આપના દેવને માટે કરો છો કે આપને પોતાને માટે કરો છો ? શું આપ એમ માનો છો કે, આપે અર્પણ કરેલ પાણી, પુષ્પ, ચંદન, ધૂપ, લોખાન, દીપ, અને નૈવેદ્ય વિના આપના દેવનો નિર્વાહ થતો નથી ? સર્વશક્તિમાન, સર્વજ્ઞ, અને સર્વવ્યાપક, એવા આ દેવ કે ખુદાને આપની મદદની બિલકુલ જરૂર નથી, એમ આપ માનો છો, એમ હું ધાંઈ છું. ત્યારે શું આપ આ સર્વ આપના દેવની મહેરબાની મેળવવા માટે કરો છો ? આપ એમ માનો છો કે આપને દેવ એવી લાંચની ઇચ્છા કરે છે ? આપ એમ કહો છો કે આપણા આ દેવને આપણી ખુશામત વહાલી છે ? આપ એમ પણ માનતા નથી, એ ખાતરી છે. ઇશ્વરને ખુશામત વહાલી નથી, ઇશ્વર અન્માય કરતો નથી અને એમ છે, છતાં ઇશ્વરની મહેરબાની મેળવવા કે પાપની માફી મેળવવા આપ આપના દેવની પૂજા અને ઉપાસના કરતા હો તો કહેવું પડે કે આપની આ પૂજા અધમ પ્રકારની છે, અને પૂજા કરવાનો એ હેતુ પણ ધણો ઉતરતા પ્રકારનો છે.

ત્યારે તમે શું કહેવા માગો છો અને તમે અમને આમ ક્યાં લઈ જવા માગો છો ? આપણી સૌની ઇચ્છા એકજ છે—દેવ પાસે જવાની—અને તે દેવ પાસે જવાના ખરા રાહ



શરીરરૂપી મંદિર અને જીવાત્મારૂપી દેવ; તેને આપણે અપવિત્ર કરી રહ્યા છીએ. ૨૮૩

તરફ લઈ જવાને હું માગું છું. એ દેવ છેટા નથી, અને એ રાહ પણ છેટા નથી ! એ દેવ આપણા શરીરમાં છે.\* અને તેનો રાહ પણ આપણા શરીરમાં છે.

આપણા દેવની એવી ઇચ્છા છે કે તમે સૌ મારા છો, મારામાંથી થયા છો, અને અંતે તમારે મારા પાસેજ આવવાનું છે. ખુદા કહે છે કે મારા પાસે આવવા માટે તમે મારા જેવા થાઓ, મારા પાસે આવવાને લાયક થાઓ. સૂર્ય પોતાનાં કિરણોને પાછાં પોતાનામાં સંકેલી લે છે. કરોળીઓ પોતાની જાળને પોતાના શરીરમાં સમેટી લે છે. દેવ કહે છે કે વિખુટા પડીને પતિત થયા છો, બેઠ થયા છો, માટે મારા જેવા પવિત્ર બનો, મારા જેવા નિર્વિકારી બનો, મારા જેવા સદૃશ્યુષી બનો.

ત્યારે શું તમે એમ કહેવા માગો છો કે માણસોને માટે સ્થાપેલાં સર્વ દેવસ્થાનો અને તેમાં થતી દેવની પૂજા તથા ઉપાસના એ સર્વ વ્યર્થ છે ? નહિ, એમ માને તેને હું નાસ્તિક અને ગાંડો કહું; એ સર્વ સ્થળો દેવની સમીપ પહોંચવાનાં દાર છે, પણ એ દારમાં જવાના દરવાજા આપણે બૂલી ગયા છીએ ! અને તેથી આપણે નિત્ય દેવમંદિરમાં જઈએ છીએ ખરા, પણ દેવને કે દેવના સત્ય સ્વરૂપને ઓળખી શકતા નથી, પહોંચી શકતા નથી. તેનું કારણ શું ? કારણ ખુદલુંજ છે.

આપણે નિત્ય દેવની પાસે જઈએ છીએ, પણ દેવ જેવા થતા નથી, એ તેનું કારણ છે, અને દેવની પાસે જઈને જે જે ક્રિયાઓ કરીએ છીએ તે ક્રિયાઓનો ખરા મર્મ આપણે સમજતા નથી. આપ તો સૌ એમ માનો છો કે દેવના મંદિરમાં અપવિત્ર થઈને જઈએ કે નદારી વસ્તુ લઈને જઈએ તો દેવ અભગાઈ જાય ! પણ દેવ તે અભગાતા હશે ? જે દેવ સર્વવ્યાપક છે અને સર્વ શક્તિમાન છે તે વળી અભગાય શી રીતે ? દેવ તો સદા સર્વદા પવિત્રજ છે. તે તો એમ ઇચ્છે છે કે તમે પણ સદા સર્વદા પવિત્ર રહો અને મારા નજીક નજીક આવતા જાઓ.

દેવની પાસે એટલે દરારેલાં દેવસ્થાનમાં કે ધર્મનાં સ્થાનમાં જતી વખતે અને ત્યાં ગયા પછી આપણા વર્તન માટે જે જે નિયમો દરાવ્યા છે તે સર્વ નિયમો તથા આચારો એવું બતાવે છે કે તમારે દેવપણાને પામવું હોય તો તમારે શરીરથી અને મનથી પવિત્ર બનવું. દેવ કહે છે કે મારા પાસે આવવું હોય ( એટલે દેવ અથવા ખુદાના પદને પામવું હોય ) તો તમારે ઉપવાસ કે રોજી કરીને તમારા શરીરની અંદરના અજીણ વગેરે વિકારોને કાઢી નાખવા; તમારે સ્નાન કરીને શુદ્ધ વસ્ત્રો પહેરીને તમારા શરીર ઉપરના મેલો પણ દુર કરવા; તમારે મારી પાસે આવવાને લાયક થવું હોય તો તમારે દાર, તપખીર, તમાકુ, ખીડી વગેરે વ્યસનોને પણ છોડી દેવાં; ક્રમકે એ સર્વ તમારા મનને વિકારી બનાવે છે; દેવ કહે છે કે તમારે મારા પાસે આવવું હોય તો તમારે સર્વ દુર્ગુણો દુર્વિચારોને છોડી દેધને મારા પાસે આવવું.

આપણે એમાંનું કશું કરીએ છીએ ? નહિ જ ? આપ તો કહેશો કે, હા કરીએ છીએ, પણ હું કહું છું કે આપણે એમાંનું કશું ખરી રીતે કરતા નથી. ખરું છે કે આપણાં દેવ-સ્થાનને ઘોઘ ધમારીને ચળકતાં રાખીએ છીએ, દેવોને નવરાવી ચંદન, પુષ્પ અને ધુપ

\***દ્રમ્હર: સર્વભૂતાનાં હૃદયેશેડ્ઝનં તિષ્ઠતિ ॥** હે અર્જુન ! ઇશ્વર સર્વ પ્રાણી-ઓના શરીરમાં રહેલો છે.—શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા.

દીપ વડે સુવાસિત બનાવીએ છીએ, અને મંદીરને મગમગાટમય બનાવી દઇએ છીએ. ધોયેલાં વસ્ત્રો પહેરીને અને પૂજનાં સાહિત્યો લઇને મોટા ભક્ત બનીને મંદીરમાં જઇએ છીએ, એ ખરૂં ? તપખીરની ડબી જેવી વસ્તુથી દેવ અભગાઈ જાય, એમ માનીને તપખીરની ડબી ઘેર મુકી જવાની સાવચેતી રાખીએ છીએ ? શું આપનાં મેલાં વસ્ત્રોથી આપના દેવ અભગાઈ જાય છે કે શું તપખીરની ડબી મંદીરમાં લઇ જવાથી દેવને વ્યસન લાગી જાય છે ? આ બધું આપ શા માટે કરો છો, એ વાતનો કદિ વિચાર કરો છો ? હું કહું છું કે આંહિ તમે તમારા દેવને પામવાનો રસ્તો ભૂલી ગયા છો. દેવ પાસે જતી વખત ધોયેલાં નવાં વસ્ત્ર પહેરો છો અને પંદર મિનિટમાં પાછા આવીને ગંધાતાં મેલાં કપડાં શરીરે પહેરીને ધોયેલાં કપડાં પેટીમાં મૂકો છો ? દેવ પાસે જતી વખત સ્નાન કરો છો, પણ બાકીના રગા કલાકમાં પાંચપાને જઇ આવી પુરા હાથ પગ પણ ધોતા નથી ! દેવ પાસે જતી વખત બીડીઓનું બંડલ અને તપખીરની ડબી ખીસામાંથી કાઢી લઈ ઘેર મુકી જાઓ છો અને પંદર મિનિટમાં પાછા આવી એ વહાલી વસ્તુઓ તરતજ હાથમાં લઈ એક કલાકમાં પાંચ દશ બીડીઓ ફુંકી બાજો છો, અને આ રીતે તમે તમારા દેવને પણ હજો છો ! મંદીરના ભક્ત બનીને વારંવાર અપવાસ અને એકાસણી કરતા હશે, પણ આડે દિવસે આડે કોણીએ આશિર્વાદ આપીને તમારા પેટને ખગાડો છો અને શરીરને ભ્રષ્ટ કરો છો ! દેવ મંદીરમાં જવાનું આ આપણું કારસ છે. દેવ કહે છે કે તમે તમાકુ તથા બીડી ઘેર મુકીને મારી પાસે આવજો, એનો અર્થ એ છે કે એવી વ્યસનની સર્વ વસ્તુઓનું તમને વ્યસન હોય ત્યાંસુધી તમે મારા સ્થાનમાં આવવાને લાયક નથી; જો માણસોએ બાંધેલાં દેવસ્થાનમાં જવાને આપણે લાયક નથી તો આ સૃષ્ટિના નિયંતા પરમાત્માના મહાન પદને પામવાને લાયક તો થઇએજ શી રીતે ? દેવ કહે છે કે તમે બહુ આધાર તથા થઇને તથા દાંસી દાંસીને પેટ ભરીને મારા પાસે આવશો તો આવી શકાશે નહિ, માટે તમે જરા થોડું ખાઓ, સાદું ખાઓ અને અપવાસ પણ કરો. દેવ કહે છે કે તમે મેલાં ઘેલાં અને ગંદા ગોળરા રહેશો તો મારા સ્થાન સુધી આવવાને પાત્ર નહીં બનો માટે તમે નિત્ય સાફસુક રહો. માત્ર પંદર મિનિટ માટે નહિ, પણ હંમેશાં માટે તમે એમ વરતો તોજ તમે મારા પદને મેળવી શકો.

આપ સમજ્યા ! રોજ રોજ દેવ પાસે જવાનો આ અર્થ છે ! ડાહ્યા પુરૂષોએ આવાં પવિત્ર સ્થળો બાંધીને અજ્ઞાન મનુષ્યોને એવો ભોધ આપ્યો છે કે, ભાઇઓ તમારે તમારા દેવને પહોંચવું હોય તો એટલે આ સંસારને છોડતી વખતે કોઇ ઉંચા સ્થાન ઉપર પહોંચવું હોય તો તમે નિત્ય આમ પવિત્રપણે વર્તો. દેવની પાસે ઉત્તમ અને પવિત્ર વસ્તુઓ જ ધરાય, એનો અર્થ પણ એ છે કે તમે એ પવિત્ર ખોરાકથી જ પવિત્ર બુદ્ધિવાળા થશો અને તોજ તમે દેવને પામશો.

તમે વ્યસની બનો, દારૂ દાંસો, અકરાંતીઆપણે ખાઓ અને તામસી ખોરાક ખાઓ, તેમાં દેવ રાજ નથી. રાજ નથી, એટલે તમે દેવ જેવા બનવાના નથી, અને તમે દેવ જેવા બનવાના નથી તો તમારે દેવમંદીરમાં જવું નિરૂપયોગી જ છે ! તમે તો જાણે તમારા દેવના ઉપર ઉપકાર કરવા નીકળ્યા હો તેમ બિચારા દેવ અભગાય નહિ તે માટે તમે પવિત્ર અને ભક્ત બનો છો ! તમારે માટે નહિ !

દેવ તો કહે છે તમારા શરીરમાં હું બેઠો છું, પણ તમારાં શરીર મલિન છે અને મન પાપી છે, તેથી હું તમારાથી દૂર દૂર રહું છું. તમે નહારા ખોરાકથી, વ્યસનોથી અને વિષયવાસનાઓથી તમારાં શરીરને બ્રષ્ટ કર્યાં છે તથા તમારાં મનને તમે વિકારી બનાવેલ છે અને તેથી હું તમારા પાસે જ છું છતાં તમે મને ઝોળખી શકતા નથી; તમે મારા ખરા રાહને સમજ્યા નથી, તેથી જ તમે અસભ્ય દરદો ભોગવો છો, અને મારાં બીજાં પ્રાણીઓ સાથે કુદૃષ્ટતાથી વર્તીને તમે કુટુંબદ્રોહી બનો છો, તેનું પણ એજ કારણ છે. મારા સ્વરૂપને સમજવાનો અને મને પામવાનો એકજ રસ્તો છે, અને તે રસ્તો એ છે કે, તમારા શરીરરૂપી જે મંદીરમાં હું રહેલો છું તેને તમે કુદૃષ્ટ ખાનપાનથી બ્રષ્ટ નહિ કરો. તમે તમારા શરીરને સંપૂર્ણ નિરોગી, નિવિકારી અને પવિત્ર રાખો એટલે હું તમારા શરીરમાં જ છું અને હું તેજ તમે છો, એવો રાહ તમને મળી આવશે.

વૈ. ક. સને ૧૯૧૧ પૃ. ૬૫.



## ઘડપણને આપણેજ વહેલું વહેલું બોલાવીએ છીએ.



ભાઈઓ અને બહેનો ! વિચારના બળથી જગતમાં જે વાતો સિદ્ધ થાય છે તે વાતો બીજા કશાથી સિદ્ધ થતી નથી. આપણાં બધાં કૃત્યો ઉપર વિચાર બળની જ પ્રબળ અસર છે. સારા વિચારો સારાં કૃત્યો કરાવે છે, નહારા વિચારો નહારાં કૃત્યો કરાવે છે. વિચાર બળથી આપણે સર્વે સારાંમાઠાં કાર્યોમાં દોરાધાર્યો છીએ-તથાધાર્યો છીએ.

વિચાર બળથી આપણે ગરીબાધ દૂર કરી શકીએ છીએ. વિચારબળથી આપણે ધણાં દુઃખોને દૂર કરી શકીએ છીએ, વિચારબળથી આપણે આપણાં દરદો દૂર કરી શકીએ છીએ; એવી જ રીતે આપણે ધારીએ તો વિચારના બળથી આપણે આપણા ઘડપણને પણ દૂર કરી શકીએ.

ગરીબાધના વિચારો કરીને ગરીબાધને આપણે બોલાવીએ છીએ, દુઃખના વિચારો કરીને દુઃખને આપણે બોલાવીએ છીએ, ભયના વિચારો કરીને આપણે ભયને આપણા પાસે બોલાવીએ છીએ, પ્રપંચના વિચારો કરીને આપણે આપણી આસપાસ પ્રપંચની જાળ વધારીએ છીએ, અને શાંતિ તથા નિવૃત્તિના વિચારોનું સેવન કરીએ તો આપણે આપણી જીવંતીને સુખમય અને શાંતિમય પણ બનાવી શકીએ છીએ; એવીજ રીતે ઘડપણના વિચારો કરીને આપણે ઘડપણને પાસે બોલાવીએ છીએ, અને તેથીજ ઘડપણ વહેલું વહેલું આવે છે. જે આપણે આગ્રહ કરીને ઘડપણને બોલાવીએ નહિ તો તે ઘડપણ એટલું બધું જલદી આપણા પાસે આવી શકેજ નહિ.

કારણ કે આપણી પ્રકૃતિમાં તથા આત્મામાં એટલું બધું સ્વાભાવિક બળ રહેલું છે કે, તેમાં ઘડપણ પોતાની મેળેજ કદી આવી શકેજ નહિ. પ્રકૃતિનો એવો સ્વભાવ છે કે તે હંમેશાં નવી ને નવી રહેવા ઇચ્છે છે. તેને ઘડપણ ગમતુંજ નથી; તમે કાઢને ડોસો કહો તો તેને તે વાત ગમતી નથી; માંદો માથુસ મંદવાડની પથારીમાં શરમાય છે, અને કુબળો

માણસ પોતાનું હાડ ચામડીવાળું શરીર ઉઘાડી રીતે બીજને બતાવતાં શરમાય છે ! શા માટે ? પ્રકૃતિનો કુદરતી સ્વભાવ એવો છે કે તે હમેશાં જીવાન અને બળવાન રહેવાને જ ઇચ્છે છે.

આત્મા હમેશાં કાંધપણ અવસ્થાથી જુદોજ છે. આપણી બુદ્ધિને સૌંદર્ય (શોભા) ગમે છે, આપણા મનને સદાય બાળક રહેવું ગમે છે, આપણી ઇન્દ્રિયોને સદાય જીવાની ગમે છે અને આપણાં શરીરને હમેશાં વૃદ્ધિ એટલે બળ ગમે છે. જ્યાં કુદરતી શક્તિઓજ આવી રીતે જીવાનીને, સુંદરતાને, બળને અને સુખને ઇચ્છે છે ત્યાં બિચારૂં લુલુ પાંગળું અને દુબળું ધડપણ શી રીતે આવી શકે !

આમ છતાં આપણે જોઇએ છીએ તો ૪૦-૫૦ વરસની ઉંમરે આપણા શરીરમાં ધડપણ આવવા લાગે છે, ૩૦ વરસની વયે આપણા માથાના વાળ ઘોળા પડવા લાગે છે, ૫૦ વરસે દાંત પડવા લાગે છે, અને શરીર ઉપર કરચોલીઓ વળવા લાગે છે. શા માટે આવે છે ? આપણે તેને તેડાવીએ છીએ. આપણી ભૂલોથી આપણે તેને તેડું મોકલીએ છીએ.

આપને સૌને આ વાત ખરી નહીં લાગે. કાંઈ પોતાના હાથે તે ધડપણને બોલાવે ખરૂં ? તમો કહેશો કે અમે શું ગાંડા છીએ કે ધડપણને ખુશીથી બોલાવીએ ? ધડપણને ખુશીથી તો કાંઈ બોલાવે નહિ, તમારૂં કહેવું બોલું છે અથવા અમને તે વાત સમજાવો.

લ્યો ત્યારે, ધડપણ વહેલું આવે છે તેના કારણે તમને સમજાવીએ. તે ઉપરથી તમારી ખાત્રી થશે કે તમે પોતેજ તમારા હાથે ચાહીને ધડપણને બોલાવો છો. અજ્ઞાન-પણાને લીધે આપણાં લોકોમાં હાલમાં એવી માનિનતા થઈ પડેલી જેવામાં આવે છે કે અમુક ઉંમરે તો ધડપણ આવવુંજ જોઇએ, અને આપણે એવું નિશ્ચયપણે માની બેઠા છીએ તથા તેનાજ વિચારો કરીને ધડપણની વાટ જોઇએ છીએ, તેથી ધડપણને આપણે આમંત્રણ કરીએ છીએ તે વાત ખરી કે નહિ ?

આપણે ઉપરના સંબંધમાં એ તરફથી એવું સાંભળીએ છીએ કે “ભાઈ અસહનતા વખતના જેટલું હાલમાં આયુષ્ય રહ્યું નથી, હાલમાં તો ૫૦ વરસ થયાં ધડપણ આવ્યું સમજો અને ૬૦ વરસ જીવે તે તો ભાગ્યશાળી ડોસો ગણાય” આવી સમજણ આપણાં મનમાં બાળપણથીજ દસી ગઇ છે. તેથી અરીસામાં મોઢું જોતો જોતાં એકાદો વાળ મૂંઝમાં કે માથામાં ઘોળો દોઢો કે મનમાં એવું માની લઇએ છીએ કે “ચાલીસ વર્ષ થયાં હવે કાંઈ વાંક, ઘોળાં આવે એમાં નવાઇ નથી.”

કાંઈ કાંઈ પુરૂષો બહુ ન્હાની ઉંમરમાં પરપ્પા હોય તેથી છોકરાં પણ વહેલાં વહેલાં થવા લાગે અને છોકરાંઓને પણ પાછાં નાની ઉંમરમાં પરણાવવામાં આવે તો તેમની પોતાની ૪૦ વરસની ઉંમરમાં તો છોકરાંને ઘેર છોકરાં દેખે અને પોતે દાદા કહેવાય. તેથી તે ૪૦ વરસના જીવાનો પણ પોતાના મનમાં એમ સમજ્યા કરે છે કે હવે તો આપણે ઘેર છોકરાંના છોકરાં થયાં માટે હવે કાંઈ આપણને જીવાનીના જેવી રમતગમત કે પોશાક શોભે ? આમ સમજીને તે દાદાપણાનું માન લેવા ધરડા નહિ છતાં ધરડા થઇ બેસે છે, કપડાં ધડપણનાં પહેરે છે, બધા આચારો ધડપણના ધારણ કરે છે અને ટુંકામાં ધડપણ નથી આવ્યું છતાં ધડપણને તેડાવવાની તૈયારી કરે છે.

શરીર ધરતું ન થયું હોય, ઇન્દ્રિયોને ધડપણ ન આવ્યું હોય, મનને વૈરાગ્ય ન આવ્યો હોય અને યુક્તિ સ્થિર ન થઈ હોય, છતાં તેવા માણસો પોતાના ધરમાં છોકરાં છીયાં આગળ દાદાતું માન લેવા માટે પોતાની રહેણી કરણીમાં ધડપણનાં ચિન્હો ધારણ કરે છે, અને તેથી ધીરે ધીરે તેમનામાં ખરેખર ધડપણ આવતું જાય છે કેમકે તેમના નિત્યના વિચારોની અસર શરીર ઉપર થયા વિના રહેતી નથી. આપણે ધડપણને પોતાની ખુશીથી વહેલું બોલાવીએ છીએ, તેના કેટલાક દાખલાઓ:—

૧. પચાસ સાઠ વરસની ઉમરને ધડપણ માનવાની આપણને ટેવ પડેલી છે, તેથી આપણને પચાસ વર્ષના થઇએ છીએ એટલે ધડપણ આવ્યું ગણીને મૃત્યુની વાર જોઇએ છીએ.

૨. ચાલીસ કે પચાસ વર્ષના થઇએ છીએ એટલે આપણે એમ માનીએ છીએ કે હવે સંસાર સુખ લઇને તથા ખર્ચ પીને આરે આરે આવ્યા છીએ, અને પછી આપણે ખીજી દુનિયાને માટે તૈયારી કરવા મંડી જઇએ છીએ, તે એ કે છોકરાંને ઝટઝટ પરણાવી હરણાવી લેવાં, તેમને માટે ધરખારની સગવડ કરી આપવી, લેવડ દેવડો સંકલે કરવા માંડવો ઇત્યાદિ. આ સર્વ તૈયારી અને તેના વિચારો ધડપણને આમંત્રણ કરે છે અને તેથી મૃત્યુ પણ વહેલું થાય છે.

૩. બાળકને કારીને આપણે પોતે વહેલા પરણીને પ્રજા પણ વહેલી વહેલી પેદા કરીએ છીએ. આપણે હજી ૧૬ વર્ષના કે ૨૦ વર્ષના બાળક હોઇએ ત્યાં આપણે ઘેર બાળક થવા માંડે છે ! અને આપણે ૪૦ વર્ષના થઇએ એટલામાં આપણા બાળકને ઘેર પણ બાળક આવે છે અને તે છોકરાં આપણને ‘દાદા’ તથા ‘બાપા’ કહીને બોલાવે છે ! પ્રથમ તો બુદ્ધાબળ હોય તેનેજ બાપા કહેવાનો રીવાજ હતો, પણ હવે ચાલીસ વર્ષે બાપા બનીએ છીએ ! નજર આગળ જીવાન છોકરાઓ અને વડુઓ ફરતી હોય એટલે આપણને પરાણે બુદ્ધાપાનો વેશ ધારણ કરવો પડે છે, નહિ તો ‘જીવાનીઆઓ મરફરી કરે. આવી સાંસારિક ખરાબ રીતીથી પણ આપણે ધડપણને તેડું કરીએ છીએ અને ધડપણ આવેલું ન હોય છતાં ધડપણ આવ્યું એમ આપણે સૌને બતાવીએ છીએ.

૪. બાળકપ્રેમી પ્રજા નબળી થઇ છે, અને જીવાન છોકરાઓ આપણી નજર આગળ ચાલ્યા જાય છે અને જીવાન દીકરીઓ આપણા આગળ વિધવા થઇને બેસે છે. દીકરી વિધવા થઇ અને સંસારનો સધળો સુખભોગ તેણે ત્યાગ કર્યો માટે આપણે પણ ત્યાગ કરવો પડે છે અને હમેશને માટે રોગ, શોક, અને બુદ્ધાપાના આચારો ધારણ કરવા પડે છે. યાદ રાખો કે મન યુદ્ધ ન થયું હોય તોપણ તેને પરાણે યુદ્ધ બનાવીએ છીએ અને આ રીતે ધડપણને વહેલું વહેલું આમંત્રણ કરીએ છીએ.

૫. અસલના વારાની નિવૃત્તિના અને વૈરાગ્યના વિચારોને હાલમાં લાગુ પડવાથી પણ આપણે આપણા શરીર માટે તથા શરીરના આયુષ્ય માટે બેદરકાર બનીએ છીએ. અસલની નિવૃત્તિ કાંઇ શરીર માટે બેદરકાર નહોતી. એ વખતજ નિવૃત્તિનો ને શાંતિનો હતો. તે વખતે આજના જેવા દુઃખાળ નહોતા પડતા, કેમકે આજની પેઢે અનાજ પરદેશ તથા ઇત્યાદિ જતું નહોતું, તે વખતે અનાજના જેવી મોંઘાંદાર નહોતી, તે વખતે રાજ્યોના કંર ઓછા હતા, તે વખતે આજના જેવા દુષ્ટ રોગો નિરંતર સતાવતા નહોતા, તે વખતે નાતવરાનું વિનાશકારક રીવાજ નહોતો, તે વખતે ધર્મના તથા પંથોના આટલા બધા વાડા નહોતા

અને તેની રૂપધોરૂપધોના કલેશ નહોતા, તે વખતે બાઇસીકલો અને મોટરોનાં ખોટાં ખર્ચ નહોતાં, અને તેથી તે વખતના લોકો વિશેષ કરીને નિવૃત્તિમાં રહી પોતાના આત્માનો અને પરમાત્માનો વિચાર કરવામાં પોતાના સમયનો સફુપયોગ કરતા હતા. એ વખતના ગ્રંથોમાં નિવૃત્તિનો મહિમા ધણો લખેલો છે પણ સમય ફરી ગયો છે, મોટે હાલમાં એવા નિવૃત્તિના કે વૈરાગ્યના વિચારો આપણા બદલાયેલા સંસાર વ્યવહારમાં કામ આવે નહી. હાલ તો દરેક પ્રકારની ફરજ બગવવાનો અને પ્રવૃત્તિનો સમય છે, એવા વખતમાં સાધુઓ અને કથાકાર બ્રાહ્મણોના ઉપદેશો આપણને આપણા કર્તવ્યમાં ઢીલા કરી નાંખે છે ત્યારે આપણે ખોટા વૈરાગ્યના વિચારમાં પડી જઇ અતોબ્રષ્ટ તતોબ્રષ્ટ થઇએ છીએ અને તેથી પણ ધરડા બની જઇએ છીએ.

૬. ગરીબાઈ તથા તંગીઓને લીધે આપણી ચિંતાઓ વધી પડી છે, અને તે કારણથી શરીરને ધસારો લાગી ધડપણ વહેલું આવે છે. વગર જરૂરનાં ખર્ચ વાળાં મોજ-શોખમાં પૈસા ખર્ચીને જીંદગી ગુમાવીએ છીએ; ધંધા રોજગારમાં વધી પડેલી હરિકાઇને લીધે કસ નથી. નકામા ધંધામાં અને નકામી મીઝેમાં લોકો પોતાનું માનસિક બળ ગુમાવે છે; ધણી જાતના વહેમ, ધણી જાતની રૂઢી, ધણી જાતની આભડછેતનાં બંધનો, ધણી જાતના ધર્મના સાંકડા વિચારો, અને ધણી જાતના હલકા સ્વાર્થના વિચારો, પ્રયાસો અને એવી ધણીક હાનિકારક વાતોમાં આપણી જીંદગી ખતમ થાય છે. આપણે પરદેશી મીઝે વાપરીએ છીએ, તેથી પૈસો પણ મોટે ભાગે પરદેશમાં ચાલ્યો જાય છે અને આપણા દેશના લાખો ભાઇઓ ધંધા વિના બેકાર ટળવળે છે. આ બધાં કારણો કુખો તથા જાનજામાંથી ધણી જાતની પીડાઓ, ચિંતાઓ અને ગરીબાઇ ઉત્પન્ન થાય છે, અને તેથી આપણને ધડપણ વહેલું આવે છે.

૭ આપણે ધડપણને હરઘડી યાદ કરીએ છીએ અને પાસે ખોલાવીએ છીએ. દાંત પડી ગયા એટલે હું વહેલો ધરડો થઇ જઇશ, ચરમા આવ્યાં એટલે મને ધડપણ જલદી આવશે, ચામડી ઢીલી પડી એટલે હું હવે જલદી ધરડો થઇશ, વાળ ધોળા આવવા લાગ્યા એટલે હવે મને ધડપણ આવવા લાગ્યું, એવા સંકલ્પો કર્યાં કરીએ છીએ. આપણે હંમેશાં આવા વિરૂદ્ધ દાખલાઓજ આપણી નજર આગળ ખડા કર્યાં કરીએ છીએ. ૮૦ વરસનો યુદ્ધો ૬૦ વરસના જેવો લાગતો હોય, અને ૪૦ વરસનો માથુસ ૩૦ વરસના જેવો જીવાન પહેલવાન લાગતો હોય, એવા દાખલા આપણે જોતા નથી. ૮૦ થી ૯૦ વરસના માથુસો કામ કરતા હોય છે, અને ૬૦ વરસના ધણા માથુસો ૪૦-૪૫ વરસની ઉમરના લાગે છે, તે આપણે યાદ રાખતા નથી, પણ ધોળા વાળ થયા, દાંત પડી જવા, અને બહેતાળાં આવવાં, એવી વાતો અને એવા માથુસોને યાદ લાવી લાવીને આપણે આપણા શરીરનો તેમની સાથે મુકાબલો કરીએ છીએ અને ધરડા થયેલા માનીએ છીએ.

ટૂંકામાં—આ બધી બૂલોથી, મૂર્ખાઇઓથી, અને આપણે હાથેજ કરીને ઉભી કરેલી મુશ્કેલીઓ તથા કમ્પ્લેક્ષિટીઓથી આપણે આપણા આયુષ્યને ટુંકું કરીએ છીએ અને ધડપણને વહેલું વહેલું તેડું કરીએ છીએ ?

વૈ. ક. સને ૧૯૧૧ પૃષ્ઠ ૨૫૭.

## ઝોરી અને આપણી અજ્ઞાન સ્ત્રીઓ.

Measles and unpardonable ignorance of our women.



શીળી તથા ઝોરી જેવા અકસ્માત કુટી નિકળતા રોગો ચાલે છે, ત્યારે એવા અસાધારણ સમયનો લાભ લઈ ને કેટલાક ધૂર્ત અને પાખંડી લોકો અને તેમાં વિશેષ કરીને પેટભરા બ્રાહ્મણો પોતાના સ્વાર્થ માટે અજ્ઞાન લોકોમાં અને ખાસ કરીને ભોળા (મુખર્) સ્ત્રીઓના મનમાં કેટલીક અસંભવિત અને હસવા સરખી વાતો દસાવી દે છે.

તે પ્રમાણે શીળી તથા ઝોરીના મંત્રાંધમાં તેમણે લોકોના મનમાં એવું ઠસાવેલું છે કે :—“ એ રોગો કાંઈ દેવ અથવા દેવીના કોપથી ઉત્પન્ન થએલા છે, માટે એ દેવદેવીને તૃપ્ત કરવી અને કંઈ પણ દવા નહિ કરવી, એટલું જ નહિ પણ દવા કરવાથી એ દેવી ઉલટાં કોપે છે. ”

ન્યારથી આ પાખંડ ઉભો થયો છે, ત્યારથી કામ કામ આવી દેવીઓ (શીતલા-- માતા વિગેરે) અને દેવો (બળીયાકાકા)નાં પરચરનાં આવલાં ઉભાં કરી તેમનો મહિમા વધારી દેવામાં આવ્યો છે.

જગતમાં વખતો વખત વિચિત્ર પ્રકારના વ્યાધિઓ ફાટી નિકળે છે, જેમાંના કેટલાક વખતો વખત દર્શન દે છે, પણ કેટલાક ઘણે કાળે ઉત્પન્ન થઈ આવે છે, ત્યારે આપણે તેમને કેવળ નવોજ રોગ ગણીએ છીએ. કાલેરા પણ એક એવોજ રોગ છે. થોડા વર્ષ ઉપર ઈન્ફ્લુએન્ઝા નામનો રોગ આખા દેશમાં ફાટી નિકળ્યો હતો. જેમ આ બધા હવામાં ઉડતા રોગો છે, તેમ શીળી અને ઝોરી પણ એવાજ પ્રકારના રોગ છે, એમાં કાંઈ પણ શક નથી; જે તે રોગ છે તો તેને અટકાવવાના અને રોગનું નિવારણ કરવાના ઉપાય હોવાજ જોઈએ. ઘણાએક રોગોને અટકાવવાના અને દુરસ્ત કરવાના ઉપાયો શોધી કાઢવાને માણુસજાત હજી શક્તિવાન થએલ નથી, પણ તેથી એમ તો નહિ જ કહી શકાય કે તેને વાસ્તે કાંઈ ઉપાયો છે જ નહિ.

શીળી તથા ઝોરીના ભયંકર વ્યાધિઓ જગતમાં લાખો બાળકોના ભક્ષ કરી જતા હતા, તે પણ આપણે નજરે જોયું છે અને થોડાં વર્ષ થયાં સુધારાના શિખરપર ચડેલી પ્રજાઓએ એ રાક્ષસીઓને જેર કરેલી છે તે પણ આપણે પ્રત્યક્ષ દેખીએ છીએ.

એ લોકોએ બાલકોના શરીરમાં એક પ્રકારનો ચેપ ઉતારીને એ ભયંકર વ્યાધિઓને લગભગ નિમૂળ કરેલ છે, ત્યારે આપણા મનમાં પ્રશ્ન ઉત્પન્ન થાય છે કે, બિચારા અજ્ઞાન હિંદુ લોકોની એ રાક્ષસી દેવીઓ કયાં ભરાઈ બેઠી હશે અને તેઓ કેમ કાંઈ બોલતી નથી ?

ખરૂં છે કે, ગોશીતલાનો શોધ થયા પછી અને એ ચેપ બાલકોના શરીરમાં ઉતાર્યા પછી એવાં કેટલાંક છોકરાંઓને ઝોરી અને શીળી નિકળી આવે છે, તથાપિ આ શોધ પહેલાં બાળકોનો જે મરો થતો હતો, તેને સોમે હિસ્સે પણ હવે થતો નથી, એટલી એ શોધી કાઢેલા ચેપે અસર કરી છે.

પરંતુ સંતાપની વાત એ છે કે બોળી અને અજ્ઞાન હિંદુ સ્ત્રીઓએ હજી પેલી રાક્ષસી દેવીઓ ઉપરથી પોતાની શ્રદ્ધા ઓછી કરી નથી; તેઓ નજરે દેખે છે કે શીળા કદાવવાથી તેમનાં આળકો શીળાના હુમલામાંથી માટે ભાગે બચે છે, અને તેથી ઓરી અને શીળા એ કોઈ દેવ દેવીનું કૃત્ય નથી, પણ માત્ર એવી રાગ છે, અને રાગ હોવાથી તેનો ઉપાય અવશ્ય કરવો જોઈએ, તેમ છતાં ઓરી નિકળેલાં બાલકોને દવા આપવાને તેઓ હજી આનાકાની કરતી માણુમ પડે છે.

ઘણા પુરૂષો પણ સ્ત્રીઓની પેઠે બૈરિક સ્વભાવને ઊડતા નથી. અહો! ધર્મ સંબંધી ખોટા વહેમો અને ખોટી રીતીઓએ અજ્ઞાન માણસોમાં કેટલું ઉંડું મૂળ નાંખેલું છે! તેનો આ એક જીવંતો દાખલો છે.

અમદાવાદમાં ચાલતા ઓરીના મરજમાં કેટલાંક મૂર્ખ બૈરાંઓની હડીલાઈથી બગડી ગયેલાં બાલકોની હકીકત સાંભળી મને ત્રાસ છુટ્યો હતો. તે હકીકત એવી હતી કે મરતાં સુધી પણ “બળીયા કાકા બચાવશે” એમ બોલી મૂર્ખ બૈરાંઓએ દવા કરવા દીધી નહિ હતી.

શીળા તથા ઓરી એ એવી રાગ છે, અને આળકની જીંદગી ભયમાં આવી પડે ત્યારે તેને દવા અવશ્ય આપવી જોઈએ. એ વાતનો સુશિક્ષિત ડાક્ટરો અને વૈદ્યો સ્વીકાર કર્યા વિના રહેતા નથી.

ઓરી નિકળેલાં બાલકની સ્થિતિ સારી હોય ત્યાંસુધી તેને દવા નહિ આપવામાં આવે તો ચાલશે, તથાપિ મારા વિચાર પ્રમાણે વધારે નિર્ભય રસ્તો તો એ છે કે, હુશિઆર ડાક્ટર કે વૈદની સલાહ લઇને આળકની જીંદગી જોખમમાં ન આવી પડે, એટલે દરદ વધી ન જાય, તેને માટે પ્રથમથીજ યોગ્ય ઉપચાર ચાલતો રાખવાની જરૂર છે.

મુશ્કેલીમાં આવ્યા પછી એટલે કે તાવ અને કફ વધી ગયા પછી અથવા ઓરીની ગરમી શરીરમાં સમી ગયા પછી કોઈ પણ ઈલાજ કાર કરી શકતો નથી. ઘણાંએક અજ્ઞાન માણ્યો ઓરી નિકળેલા આળકને ઓરી નમ્યા પછી તરત નવરાવે છે, પવનમાં ફેરવે છે, તથા બહુજ શરદી કરી નાંખે એવા ઠંડા પદાર્થો ખવરાવે છે, અને તેથી એકદમ કફ વધી જઈ આળક ભયભરેલી હાલતમાં આવી પડે છે.

વાસ્તે લોકોએ દેવદેવીની ઘેલછા છોડી દઇ યોગ્ય ઉપાય કરવાને ચુકવું નહિ. બળીયાકાકા સાફ કરશે એવો ખોટો વિશ્વાસ રાખવાથી શું ફળ છે?

કેમકે બળીયાકાકા તો જીવ લેવાને આવેલા હોય છે, તેનો વળી વિશ્વાસ કેવો!

પૈ. ક. સને ૧૮૯૪, અંક ૨.

## જુના વિચારના લોકોની દયાજનક સ્થિતિ.

### A Pitiable Case - Want of Moral Courage.

જુના વિચારના લોકોમાં ચાલતા મૂર્ખાઈ ભરેલા વહેમો અને કૂર રીતો તાબે થવાના નિર્ભય હિયકારાપણા (Want of Moral Courage) નાં અનેક દષ્ટાંતો આપણી



દષ્ટિએ પડે છે. એવા પ્રકારનો એક દુઃખદાયક પ્રસંગ મારા જોવામાં આવતાં મારા દિલને ઘણુંજ લાગી આવ્યું; હિંદુ લોકોની અજ્ઞાનતાને માટે મને ઘણોજ પરિતાપ થયો; અને એ લાગણી તથા પરિતાપને શમાવવાના ખીળ કામપણ ઉપાધના અભાવે અથવા અશક્યપણાને લીધે અત્રે એ ઉભરાના શમનરૂપ ઉપચારમાં થોડા શબ્દો લખવાની મને જરૂર પડી છે.

મને પ્રાપ્ત થયેલા આ પ્રસંગની હકીકત એવી છે કે એક વીશ વરસની બાઇનું પિયર તેમજ સાસરું આ શહેરમાં છે. બાઇ એક કેવળ જીના વિચારનાં મૂર્ખ માથાપની દીકરી છે ને તેને એક અર્ધદગ્ધ કુટુંબમાં દીકરાની વહુ થવાનું પાનું પડેલું છે. બિચારી સ્ત્રીને જીવાન ઘણી ભણેલો અને શાણો છતાં માથાપના મોઢા આગળ પરતંત્ર છે. આ જીવાન સ્ત્રી કેટલોક સમય થયાં જવર અને ચક્રત (લિવર) ના આધિથી પિડિત છે. ઘણી-એક નાતોના પાપી અને પ્રાણુધાતક રીવાજ પ્રમાણે વહુની સાસરામાં ઘણી કિમ્મત નહિ હોવાથી પૈસાના લોભથી આ બાઇને માટે સાસરીયા તરફથી દવા દારૂની ઉપેક્ષા થયેલી જણાય છે. અને પીયરીયાં વહેમી અને મૂર્ખના સરદાર હોવાથી દવાના યોગ્ય ઉપચારનો સીધો રસ્તો લેવાને બદલે દોરાધાગા, ધુપધાપ, બાધા માનતા, અને જૂતપ્રેતના ભવાડમાં પડી ગયાં છે. દીકરા દીકરીઓનો રનેહ ભરેલો સંબંધ બાંધી પાછળથી વહેવાઇઓમાં વેર બંધાવું, એ હિંદુઓમાં સેંકડે નવાણું કુટુંબનો નિર્લજ્જ વહીવટ થઇ પડેલો છે. એવા વહીવટમાંથી આ કુટુંબો મુક્ત હોય એવી આશા આપણે રાખવીજ ન જોઇએ. પછી જોઇ લો તમાસો ? ખરે દયાજનક અને સંતાપકારક તમાસો ? બિચારી બાઇ કમોતે મરવાની ? સાસુ સસરા કહે છે, “ તેનાં માથાપ વેઠ કરશે, આપણે શામાટે ચિંતા કરવી. આપણે દવા કરીએ છીએ, તેનાં માથાપ જૂત ભવાડની ભલામણ કરે છે ને તેમ નથી કરતા તો નાત જાતમાં આપણને વગોવે છે; માટે છે તેના માથાપને કરવું” ઘટે તે કરે આપણે બોલવું નહિ.” જીના વિચારના અને લોકલાજથી કરવા વાળા લોભી સસરાના આવા મૂર્ખાઇ ભરેલા વિચારોથી તેનો ભણેલો પુત્ર ભારે વિગાસણ અને વિચારમાં પડી ગયો પણ પરતંત્રપણું અને માથાપ પ્રત્યેના સ્વાભાવિક શરમના પડઢાએ તેને ભાચાર બનાવી દીધો ! તેની આંખમાં છુપાં અશ્રુ આવ્યાં અને તે અશ્રુએ મારા અંતઃકરણમાં ડ્રાવ કર્યો ! એ ડ્રાવે આ થોડી લીટીઓ લખી કાઢવા મને ઉત્કેર્યો. અજ્ઞાન, બહેમ અને રૂઢી કેવો અનર્થ કરે છે, તે જાણવાને માટે આ એકજ દષ્ટાંત બસ છે. બહેમની જાળમાં ફસાઇ લોકો પોતાનાં પચારાં સંતાનોને કમોતે મારે અને નાતજાતના અપવાદથી ડરીને તેમને નશીબ અથવા મોતના સ્વાધીનમાં સોંપે, એ શું થોડા ખેદની વાત છે ! હજારો દરદીઓ આ પ્રમાણે કમોતે કરે છે. અજ્ઞાન અથવા કેળવણીનો અભાવ એજ આ ખરાબીનું મૂળ છે. જ્યાંસુધી આપણા લોકો વિદ્યાના સારા સંસ્કારથી અપૂર્ણ રહેશે ત્યાંસુધી આ ખરાબીનો અટકાવ થવાનો નથી. પ્રજામાં જેમ અને તેમ જલદી ઉઘી કેળવણી અને સુધક વિચારોના સંસ્કારો પાડો કે જેથી મનુષ્યને નહિ જાજે એવી અધમતા અને કુસ્તાનો અટકાવ થાય.

## પોશાકનું પ્રયોજન.

**Dressing, not for show, but for Protection.**

વૈદ્યવિદ્યા શરીર સંરક્ષણને માટે છે, અને ખાનપાનની પેઠે પોશાક પણ શરીર સંરક્ષણને માટે નિયુક્ત થયેલા હોવાથી તેપણ વૈદ્યવિદ્યાની સાથે સંબંધ ધરાવનારો ધણોજ અગત્યનો વિષય છે. અમારા મનમાં વૈદક સંબંધી ખીજા વિચારોની સાથે પોશાક સંબંધી થોડો વિચાર કરવાનો ખ્યાલ ઉઠ્યો. કોઈપણ વસ્તુ અથવા વિચાર કે વિષય ઉપર વિચાર આવતાં તે વસ્તુના મુખ્ય ઉપયોગના હેતુ ઉપર વિશેષ ધોરણ રાખવાની જરૂર છે. વૈદ્ય-વિદ્યા એ એક એવી વિશાળ દષ્ટિવાળી અને સામાન્ય વિદ્યા છે કે, તેનો વિચાર કરવામાં ખંડ, દેશ, નાત, જાત કે ધર્મ કોઈપણ પ્રકારનો પક્ષપાત કે ભેદ પાડી શકાય નહિ. નાત, જાત, દેશ કે ધર્મના ભેદે પોશાકનું ધોરણ ગમે તેવું રાખવામાં આવેલું હોય તથાપિ વૈદ્ય-વિદ્યાની સમદષ્ટિ તો શરીર સંરક્ષણ ઉપરજ પોતાનો વિચાર આપી શકે છે. વૈદ્યવિદ્યાને મનથી તો પાઘડી અથવા ટોપી, ધોતીઈ અથવા પાટલૂન અને ફાટ અથવા અંગરખું સર્વ સમાનજ છે. તે બધાની યોજના શરીર સંરક્ષણના અર્થે થયેલી હોવી જોઈએ, આટલોજ તાત્પર્ય છે. પરંતુ માણસ જાતના મગતી અને અભિમાની મને પોતાની વસ્તુને વિશેષ પ્રિય માની છે, અને પારકી વસ્તુ અથવા પારકા રીતભાતને ભ્રષ્ટ અને નિંદ્ર માની લીધી હોય એમ સમજાય છે. જેમ ખીજા બાબતોમાં આપણને આપણુંજ ઉત્તમ માનવાની અને પરાઈ વસ્તુ કે રીત રિવાજને અધમ માનવાની આપણને સ્વાભાવથીજ આદત પડી ગઈ છે, તેમ પોશાકની બાબતમાં પણ એવાજ વિદ્ધ વિચારો આપણા મગજમાં ધર કરી રહ્યા છે. જગતમાં સારગ્રાહી મનુષ્યો બહુ થોડા છે. વળી પોશાક પહેરવાની બાબતમાં મમત શાનો જોઈએ ? પોશાક બતાવવા માટે છે કે રક્ષણ માટે છે ? તમે તેનો શા ઉત્તર આપો છો ? યોગ્ય ઉત્તર તો એજ અપારો કે પોશાક રક્ષણ માટેજ છે, બતાવવા માટે નથીજ. પરંતુ દીવગીરીની વાત એ છે કે જગતમાં ઘણા માણસો પોશાક રક્ષણ માટે પહેરતા હોય તેનાં કરતાં વિશેષ કરીને શોભા અથવા બતાવવા માટે પહેરે છે. અને એથી પણ વધારે ઘેલાઈ એ જોવામાં આવે છે કે, કેટલાક સ્વાભિમાની લોકો પોશાકના સારાસારપણાનો વિચાર કર્યા વિના તેમ શોભાનો પણ વિચાર કર્યા વિના કુલાચાર કે દેશાચારથી ચાલતા આવેલા પોશાકને વળગી રહેવામાં મોટું માન સમજે છે. પણ અમે તો એમજ કહીએ છીએ કે ત્યાં શરીર રક્ષણનોજ મુખ્ય હેતુ છે ત્યાં આવો મિથ્યા આગ્રહ શામાટે હોવો જોઈએ ? અમે તો એમજ કહીએ છીએ કે પોશાકનો આકાર ગમે તો ઇંગ્લાન્ડથી ઉત્પન્ન થઈને આવ્યો હોય, ગમે તો અમેરિકાથી આવ્યો હોય, ગમે તો આફ્રિકા ખંડના અપ્રસિદ્ધ ખુણામાં વસનારા હાસી લોકોની કલ્પનામાંથી જન્મ પામેલો હોય કે ગમે તો આર્યોવર્તના આર્ય લોકોની ઉદાર અને સાદી રહેણી કરણીમાંથી પ્રચલિત થયેલ હોય, તથાપિ જો તે આકાર શોભા કરતાં પણ શરીર રક્ષણની બાબતમાં વધારે બંધ બેસતો હોય તો તે શામાટે પસંદ નહિ કરવો ?

જગતના લોકોના ચાલતા પોશાક સંબંધી અત્રે વિસ્તારથી વિચાર કરવાનું પ્રયોજન નથી; કયા દેશમાં કયો પોશાક કયારે ઉત્પન્ન થયો અને શા હેતુથી ઉત્પન્ન થયો એ વિષય

બહુ મહત્વનો નથી. મહત્વની વાત તો એટલીજ છે કે ક્યા ક્યા દેશમાં કઈ કઈ ઋતુમાં કેવા કેવા પ્રકારના પોશાકની જરૂર છે, કે જેથી શરીરનું સારી રીતે રક્ષણ થઈ શકે. આપણા દેશનાજ પોશાકનો વિચાર કરીએ તો પોશાક એક તરફનો નથી, તેમ જ પોશાક હાલમાં પહેરાય છે તે પરંપરાથી પ્રાચીન કાળથીજ ચાલતો આવે છે એમ પણ નથી. કાળે કરીને પોશાકમાં ઘણો ફેરફાર થયો છે. જે ફેરફાર થાય છે તે સારોજ થાય છે અથવા નહારોજ થાય છે એવા નિર્ણયપર પણ આપણે આવી શકતા નથી. પરંતુ પોશાક સંબંધી અત્રે આટલું વિવેચન કરવાનું પ્રયોજન માત્ર એટલુંજ છે કે પરાયા પોશાકનો કેવળ અભાવ અને અનાદર કરી પરાયા પોશાકના ભ્રમકામાં ભ્રમિત બની પોતાના દેશનાં હવાપાણીને અનુકૂળ દેશી પોશાકમાંથી ગ્રહણ કરવા યોગ્ય પોશાકનો ત્યાગ કરવો, એ અમારા વિચાર પ્રમાણે મિથ્યા ગમત્વ અથવા એક પ્રકારનો ઉન્માદ છે.

વૈ. ક. સને ૧૮૯૬ પૃષ્ઠ ૫૩.



## બીડો પીનારાઓને ઉપયોગી સૂચના.

આ દેશના જુવાનીઆઓમાં બીડી પીવાનો ચડસ દિન પ્રતિદિન વધતો જાય છે, અને નાની ઉમરના છોકરાઓ પણ એ ખરાબ વ્યસનના ભોગ થઈ પડતા નજરે પડે છે. બીડી કોણે પીવી, ક્યારે પીવી અને કેવી રીતે પીવી, તેનું પણ કશું ધોરણ જોવામાં આવતું નથી. આમ ધોરણ વિના બીડી પીવાનો પવન વધવાથી પરિણામે હાનિજ છે, અને લાભ કશો પણ હોય એમ કહી શકાતું નથી.

તંબાકુ પીવા માટે માણસોએ જુદાં જુદાં સાધનો શોધી કાઢ્યાં છે. હુકા, ચલમ, નળીઓ અને બીડીઓ, એ સર્વ તંબાકુ પીવાના સાધનો છે. મહેનત, શ્રમ, અને ખર્ચનો ખચાવ કરવા માટે માણસોએ હુકા મૂકીને ચલમે લીધી, ચલમે મુકીને નળીઓ શોધી કાઢી અને એમાં પણ પડતી અગવડ અને ખટપટનો ખચાવ કરવા સારા પાંદડાની વાળેલી બીડીઓ પીવાની સૌથી સહેલી રીત પસંદ કરી, પણ એવા સહેલા ઉપાયો શોધી શ્રમનો અને ખર્ચનો ખચાવ કરવા જતાં તેમણે પોતાના શરીરને થતી હાનિ કે લાભનો વિચાર બાજુપર રાખી દીધો છે. તંબાકુ પીવાથી જે કાંઈપણ લાભ હોય તો તે હુકા મારફત પીવાથી લાભ છે અને તેનાથી જે ભારે હાનિ થાય છે તે હુકા મારફત પીવાથી ઘણી થોડી થાય છે ! આપણા દેશમાં વિશેષ કરીને સર્વત્ર હુકા પીવાનોજ ચાલ હતો અને હજુ પણ ગામડાઓમાં વિશેષ કરીને હુકા પીવાનો રીવાજ કાયમ રહેલો છે. આ દેશના પાટીદારો, કણબીઓ, ગરાશીઆઓ અને તેમના સહવાસમાં આવનારી બીજી હલકી જાતમાં પણ હુકા પીવાનો ચાલ વિશેષ જોવામાં આવે છે. જે ખરાબી થતી ચાલી છે તે શહેરોમાં થઈ છે. શહેરોમાં બ્રાહ્મણ, વાણીયા જેવી ઉચ્ચ જાતના લોકોમાં પણ તંબાકુ પીવાનું વ્યસન વધવા માંડ્યું છે; અને સર્વ પ્રકારની નાજુકાઈથી સાથે તંબાકુ પીવામાં પણ તેમણે પસંદ કરેલી નાજુકાઈએ તેમની ખરાબી કરવા માંડી છે. તંબાકુ પીવાની જે હલકામાં હલકી અને વિશેષ હાનિ કરનારી બીડીની રીત તે શહેરોમાં પ્રસરી છે.

હાલમાં તંબાકુ પીનારા દુનિયામાંના કેટલાક અનુભવીઓ પોતાનો એવો અનુભવ જાહેર કરે છે કે તંબાકુ પીવાની સૌથી સારી અને ફાયદેમંદ રીત હુકા પીવાની છે,

અને તેથી સુધરેલી દુનિયામાં પણ હવે ફેશનેબલ સીગારેટો અને પાઇપો (નળીઓ) ને છોડી દઈને હુકા પીવાનું પસંદ કરવા માંડ્યું છે. તંબાકુ પીવાના સંબંધમાં કેટલીક ઉપ-યોગી સૂચનાઓ એક જરમન તખીએ એક ચોપાનીયામાં પ્રગટ કરેલી છે, જેનો કેટલોક સાર અમે નીચે આપીએ છીએ. તંબાકુ પીનારાઓના મોઢાં, દાંત, હોજરી ફેફસાં, હૃદય અને આમડીની ઘણાં વરસ સુધી તપાસ ચલાવી મેળવેલા અનુભવ ઉપરથી તે ડાકટર જણાવે છે કે:—

નારતો કર્યા પહેલાં અથવા હોજરી ખાલી હોય તે વેળાએ કદિપણ ખીડી પીવી નહિ. નાચતાં નાચતાં કે દોડતાં દોડતાં, સાઇકલ ઉપર સ્વારી કરતાં કરતાં, પહાડ પર ચડતાં ચડતાં, હલેસા મારતાં કે થાક લાગે એવી કાંઈપણ કસરત કે કામ કરતી વેળાએ કોઈએ પણ ખીડી પીવી નહિ ફેન્ચો અને રશિયન લોકોને નાકવાટે ખીડીનો ધુમાડો કાઢવાની ભુંડી ટેવ પડેલી છે, પણ નાકવાટે ધુમાડો અંદર લેવાથી કે બહાર કાઢવાથી ઘણી હાનિ છે. ખીડીનો ધુમાડો જેમ નાક આગળથી દૂર રાખવો તેમ આંખ આગળથી પણ દૂર રાખવો. તંબાકુ પીવાની નળી ટુંકી કરતાં જેમ લાંબી હોય તેમ વધારે સાફ; તંબાકુ પીવા માટે લાંબી નળીનો ઉપયોગ બહુ લાભકારક થઈ પડે છે. ખીડીનો ચાર પંચમાંકિશ (ફૂ) જેટલો ભાગ બળી રહ્યા પછી વધારે વખત તે ખીડી નહિ પીતાં ફેંકી દેવી. ખીડી પીનારાઓએ એક પ્યાલા પાણીમાં એક ચમચો ભરી માંડું નાખી તે વડે પોતાનું મોઢું સાફ કરવું અને રાત્રે એ પાણીવડે કાગળા કરવા તેમજ દાંત વચ્ચેના સઘળા ખાડાઓ તે પાણીથી ખરાબર સાફ કરવાની સંભાળ લેવી.

ઈંગ્લંડ દેશમાં નાનાં નાનાં છોકરાઓ સીગારેટ ખીડી પીવાની લતમાં ફસાઈ પડેલાં છે, અને તે વિષે એ દેશમાં જ્યાં ત્યાં ચર્ચા ચાલે છે. એ દુષ્ટ વ્યસન વિષે વૈષ્ણવમંડળ વિચારો ચક્ષવે છે. અને ખીડીથી શી ખરાબી થાય છે તેની અજમાયેશ થવા લાગી છે. “જરવીશ એસ વ્હાર્લટ” કરીને એક વિદ્વાન ડાકટર એક ખીડીના વ્યસનીનો આશ્ચર્યકારક દાખલો આપે છે, જે દાખલો અત્રંટાંકી લઈ આ દેશના અમારા ખીડીના ચુસ્ત ઉપાસકોનું તે તરફ લક્ષ્ય ખેંચવામાં આવે છે. ડાકટર જરવીસ જણાવે છે કે—“મારા હાથમાં એક કેસ એવો આવ્યો હતો કે, જેમાં વધારે ખીડી પીવાથી હાડકાં ઘણુંજ નબળાં પડી જઈને એક અઢાર વરસના જવાનનું ખીડીના વ્યસનથીજ મૃત્યું નીપળ્યું હતું. એ જુવાન અકસ્માત પડી ગયો અને તેથી તેની જાંઘનું હાડકું વચમાંથી ભાગી ગયું. તપાસ કરતાં તે જુવાન માણસનાં હાડકાં ઘણાં નબળાં અને વાંકાં ચૂંકાં થઈ ગયેલાં માલમ પડ્યાં. તે છોકરાના આપે જણાવ્યું કે “તેના દીકરા સદા નબળો અને રોગી છે. તેને પ્રસંગે પ્રસંગે વાઈ (ફેફસું) આવે છે તેથી તેના હાડકાં નબળાં છે.” ઉપર લખી સમ્પ્રદાય થવાને લીધે તે છોકરાને હોસ્પીટલમાં દાખલ કરવામાં આવ્યો હતો. હોસ્પીટલમાં લઈ ગયા પછી વધુ તપાસ ચલાવતાં માલમ પડ્યું કે તે જુવાન જયારે ખીડી પીનાર હતો. તેને ખીડી પીવાનું બંધ કરતાં તેની હાલત સુધરી ગઈ અને હાડકાંને નુકશાન થતું અટક્યું. સારો થયો. આ હોસ્પીટલમાંથી છુટો થયા પછી તે જુવાને ફરી ખીડી પીવાનું શરૂ કર્યું અને તેથી ફરી પાછો લથડી ગયો. તથા તેનાં હાડકાંને ફરી બે વાર નુકશાન થયું. ત્યાર પછી મોડાજ વખતમાં ફેફસાંના દરદથી મરણ પામ્યો.

વૈ. ક. સને ૧૮૯૮ પૃષ્ઠ ૯૭

## ઉત્તર દિશા તરફ માથું રાખીને સુવાનો અભિપ્રાય.

ઉત્તર દિશા તરફ માથું રાખીને સુવાનો ચાલ જુના વખતથી ચાલતો જોવામાં આવે છે. આ ચાલ વૈદકશાસ્ત્રના અભિપ્રાયને અનુસરી ધણાંએક નિયમો ધર્મ અને આચાર દાખલ કરેલા છે, અને તેથી તેવા નિયમો ધર્મની આરા તરીકે અથવા વહેમ તરીકે અજ્ઞાન તેજજ્ઞ સજ્ઞાન વર્ગમાં પળાતા જોવામાં આવે છે. હિંદુ કુટુંબની એક અજ્ઞાન સ્ત્રી પણ જાણે છે કે પશ્ચિમ દિશામાં માથું રાખીને સુવાય નહિ. શું કરવા સુવાય નહિ તે તેની બહાયત જાણે છે. “ધરડાએ કહેતા આવેલા છે કે દક્ષિણ કે પશ્ચિમ દિશા તરફ માથું કરીને કે ઓશીકું કરીને સુવાથી પાપ લાગે છે.” આ સિવાય તેઓ વિશેષ કાંઈ જાણતા નથી. આવી જેટલી વાતો ધર્મના રૂપમાં કે રૂઢી અથવા વહેમની સત્તા નીચે પળાતી જોવામાં આવે છે, તે બધી વાતો વહેમથીજ ભરેલી અને ખોટી સમજા હાલની નવી પ્રજા તે તમામ રીવાજો અને આરાઓનો અનાદર કરે છે; કેમકે તેઓ કાંઈ પ્રત્યક્ષ અનુભવ, લાભ કે હાનિ જોયા વિના કોઈપણ વાતને માનવાને ના પાડતા જણાય છે, અને વિચાર કરવાની તો આપણામાં શક્તિ નથી એટલે સાઈ અને નહાઈ સર્વ વહેમના પ્રવાહમાં તણાતું જાય છે. પણ શોધક બુદ્ધિ એવા પ્રાચીન રીત રીવાજો આરાઓ અને વહેમ ભરેલી વાતોમાંથી પણ સારને શોધી કાઢે છે. એ બુદ્ધિ પશ્ચિમની પ્રજાને વરેલી છે; તેઓ પ્રાચીન રૂઢીઓમાંથી અથવા કલ્પના શક્તિમાંથી જન્મ પામતાં અખતરાઓ વડે ધણી ધણી જાણવા જેવી વાતો શોધીને બહાર પાડે છે; જેમાંની ધણી વાતો કારણ સમજ્યા વિના આપણા દેશમાં પળાતી જોવામાં આવે છે.

ઉત્તર દિશામાં માથું રાખીને સુવાના ચાલને વહેમની વાતોમાં નહિ ગણવાને માટે ફેટલાક ફ્રેન્ચ વિદ્વાનો લલામણ કરે છે. તેઓ જણાવે છે કે ઉત્તર દિશા તરફ માથું રાખીને સુવું એ વિદ્વાનો નિયમોને અનુસરતું છે. તે વિદ્વાનો જણાવે છે કે, દરેક માણસ વીજળી ઉત્પન્ન કરનારી એક જાતની “બેટરી” જેવો છે; એટલે કે તેનું માથું અને પગ વીજળી ઉત્પન્ન કરનારા બેટરી માંહેના “ઇલેક્ટ્રોડ્સ”નું કામ જાગ્રવે છે. એ વિષેની સાખીતી ફ્રાન્સની વિદ્વાનોની મંડળીએ ફ્રાંસની સગ્ન પામેલા એક શખ્સની લાશ ઉપર કરેલા સંખ્યાબંધ અખતરા ઉપરથી મળેલી છે. જેવો તે માણસ મરણ પામ્યો તેવીજ તે વિદ્વાનોએ તેની લાસ એક ગોળ થાળી ઉપર મુકી હતી, જે થાળી તેની મધ્યમાં આવેલા એક દાંડ (ખીલા) ઉપર બહુ સહેલાઈથી ગોળ ચક્રના આકારમાં ફરી શકતી હતી. થાળી ઉપર લાસ મેલવામાં આવતાંજ તે થાળી ધીમે ધીમે હાલવા લાગી હતી અને થોડી વારે લાસનું માથું ઉત્તર દિશા તરફ જવા પડી તે થાળી પાછી સ્થિત થઈ થોભી હતી આ ઉપરથી પડી તે થાળીને બહુ સંભાળથી ફેરવીને ઉત્તર દિશા તરફ લાસના પગ રાખવામાં આવ્યા પણ તે સ્થિતિમાં તે ઘણીવાર નહિ રહેતાં ઉત્તર ધ્રુવ તરફના ખેંચાણને માન આપી લાસનો માથા તરફનો ભાગ ધીમે ધીમે પાછો ઉત્તર દિશા તરફ જઈ આવતો હતા. એ પ્રમાણે ઘણીવાર અખતરાઓ કરી જોવામાં આવ્યા હતા. જે સધળા ઉપર પ્રમાણે જ ફેતેહમંદી સાથે સાખીત થયા હતા. માત્ર લાસ કોહીને અથવા બગડીને જ્યારે તેમાંથી વીજળીક પ્રવાહ અથવા શક્તિ બંધ પડી જતી હતી ત્યારે જ તેનું ખેંચાણ બંધ પડતું હતું.

વૈ. ક. સને ૧૮૯૮, ૫૪ ૧૧૪.

## જોટી શરમ ગુન્હા બરાબર છે.

જોટી શરમ અથવા જોટી લાજથી જગતમાં ઘણાં માઠાં પરિણામ નિપજતાં નજરે પડે છે. શરમ સંસારની કેટલીક વાતોને પ્રસિદ્ધ કરવાને આનાકાતી કરે છે, અને સંસારમાં કેટલાક એવા પણ્ય બનાવેા અને છે કે શરમને લિધે તેના છુપાવનારા પશ્ચાતાપનું પાત્ર બને છે. એટલુંજ નહિ પણ્ય અંતે તે બનાવેા જગત જાણ્યા વિના રહેતું નથી; અને જગત જાણે છે ત્યારે આપણે ઉઠ્યા વિશેષ તિરસ્કારનું પાત્ર બનીએ છીએ.

ઉપરી અને તાબેદાર, મોટા અને નાના, માઆપ અને છોકરાં; એ સર્વની વચમાં શરમનો પદોં રહેલો છે, અને પદોં સારો છે, તથાપિ તે પદોંને એટલો ફુર્જટ નહિ થવા દેવો જોઈએ કે યોગ્ય પ્રસંગે અવશ્ય જરૂર પડે તો વિવેકની હદમાં રહીને, તેઓ પરસ્પર ખુલ્લો નહિ કરી શકે.

શરમને લિધે ઘણાંએક આકરો પોતાનું કુઃખ અથવા પોતાની ખરી દાદ પોતાના શેઠને કહી શકતા નથી, શરમને લિધે છોકરાં પોતાના દિલની વાત માઆપોને નહિ કરતાં મનમાં મુંઝાય છે; શરમને લિધે અથવા ગેર બ્યાજબી વિવેકના રક્ષણના માટે માઆપો પોતાના અપરાધી અથવા દુરાચરણી છોકરાંને યોગ્ય સૂચના આપી શકતાં નથી.

શરમને લિધે સ્ત્રીઓ પુરૂષોથી અથવા પુરૂષો સ્ત્રીઓથી કેટલીક વાતો ગુપ્ત રાખવાનો પ્રયત્ન કરે છે, અને શરમને લિધે લોકો પોતાનાં ગુપ્ત દરદો પોતાના રનેહી સંબંધીને કહેતા નથી; એટલુંજ નહિ પણ્ય વેદો અને ડાકટરો આગળ પણ્ય પોતાની ખરી હકીકત કહેવાની આનાકાતી કરતા જણાય છે.

પરિણામ એ આવે છે કે આ પ્રમાણે જોટી શરમમાં રહીને દિવસો કાઢવાથી દિલનું અને શરીરનું કુઃખ વધીને અસાધ્ય બને છે.

હદ ઉપરાંત સમ્યક્તા જાળવવા સારૂ માઆપો જાણતાં છતાં પોતાના દુરાચારી પુત્ર કે પુત્રીને અથવા શિક્ષકો પોતાના શિષ્યોને ખુલ્લી રીતે શિખામણ કે સલાહ આપવાને આંચકો ખાતાં જણાય છે. આવા બનાવોની શરૂઆતમાં ઉપેક્ષા (ગફલત) થાય છે, અને પછી વાત વધી ગયા પછી જગવું એ નિરર્થક થઈ પડે છે.

દરેક નાતજાતનાં લંપટ સ્ત્રીઓ અને પુરૂષો હોય છે, તેઓ અનુભવ વિનાનાં જીવાન છોકરાંઓને લાલચમાં નાંખી દુરાચરણને રસ્તે દોરી જાય છે, એવું આપણે પ્રત્યક્ષ જોઈએ છીએ. તેમ છતાં કેટલાક ગાફલ માઆપો શરમને લીધે પોતાના પુત્રો કે પુત્રીઓને ધરની બહાર મોકલતી વખત તેમને એવી લાલચોમાં નહિ લપટાવા સંબંધે શીખામણનો એક શબ્દ પણ્ય કહેતાં નથી. જે શરમનું પરિણામ દુરાચરણનો પ્રતિરોધ કરવાને બદલે ઉલટો પ્રવેશ કરાવે તે શરમ શું કામની !

માટે માઆપોએ તેમજ શિક્ષકોએ વિવેકની હદમાં રહીને પ્રસંગોપાત આવી વાતોના ધસારાથી જીવાન છોકરાઓને પ્રથમથીજ સાવધ કરવાં જોઈએ.

જેઓ લાજ જોટી—જોટી શરમને લિધે આ ફરજ બજાવી શકતા નથી, તેઓ ઇશિદાપૂર્વક ઇશ્વરના અને માણસ જાતના અપરાધી હરે છે.

વૈ. ક. સને ૧૮૯૪ અંક ૩.

## તંદુરસ્ત છોકરાં શી રીતે ઉત્પન્ન થાય.

આ સૃષ્ટિમાં પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની ઇચ્છા ધણીજ બલવાન છે અને એ ઇચ્છા સર્વ પ્રાણીઓમાં કુદરતે સ્વાભાવિક રીતે મૂકી હોય એમ સમજાય છે. આ વિષયમાં એક તરફ સર્વ પ્રાણીઓના રાગ યુદ્ધિશાળી માણસ અને બીજી તરફ યુદ્ધિની બક્ષિસ વિનાનાં બીજાં પ્રાણી; એ બેનો વિચાર કરતાં કુદરતના અપાર હડાપણની પ્રતિતી મળે છે. જેમકે કુદરતે વિચાર કરવાની શક્તિ આપી નથી, તેમને એવું અકલિત ઇગીતજ્ઞાન અથવા પ્રેરણાબુદ્ધિ પ્રાપ્ત થએલ છે કે, તે પ્રાણીઓ એ પ્રેરણા બુદ્ધિ વડે કુદરતી નિયમોને આધીન થઈ નિરંતર વર્તતાં હોય એમ જોવામાં આવે છે. ખાવાની, પીવાની, સુવાની અને મળ-મૂત્ર કરવાની તેમને જેમ કુદરતી રીતે નિયમીત વખતે ઇચ્છા થાય છે, તેમ નર અને માદાના સંયોગની ઇચ્છા પણ ચોક્કસ મુદતેજ થાય છે, અને તેથી તે પ્રાણીઓમાં સંતતિ ઉત્પન્ન કરવા કાર્યમાં અતિયોગ કે ગિથ્યાયોગ થવાનો ઘણો થોડો સંભવ છે, પરંતુ માણસ-જાતના સંબંધમાં ભુદોજ પ્રકાર છે.

માણસને ઇશ્વરે બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરીને વર્તવાની અને સારાસાર સમજીને કાર્ય કરવાની શક્તિ આપેલી હોવાથી માણસ પોતાની મુખાંઈ અથવા હડાપણથી ઉત્પન્ન થતાં સુખ કે દુઃખ ભોગવવાને પાત્ર છે.

નર અને માદાનો સંયોગ થવાની ઇચ્છા કુદરતીજ છે, તથાપિ વિચારવંત માણસ જાતને માટે ઇચ્છા નિયમવાળી હોવી જોઈએ. પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાના આ કાર્યને આપણે પવિત્ર માનેલું છે, પણ તે ક્યારે કે જ્યારે તે કાર્ય કુદરતી ધારાને અનુકુળ એવાં બાંધેલાં ધોરણો પ્રમાણે કરવામાં આવે ત્યારે, અને જો તેમ ન થતાં ધોરણ વિરૂદ્ધ વર્તવામાં આવે તો એજ કાર્યમાંથી મોટો અનર્થ થવાનો સંભવ છે, એટલે કે કુદરતી શાસ્ત્રને અનુસરી ડાહ્યા પુરૂષોએ બતાવેલા અને બાંધેલા ધારા પ્રમાણે નહિ વર્તવાથી પવિત્રને બદલે અપવિત્ર આચરણ થાય છે.

જો પ્રજા ઉત્પન્ન કરવી તો તે આરોગ્ય એટલે તંદુરસ્ત ઉત્પન્ન કરવી, એ દરેક માઆપને માથે ઇશ્વરની નહિ ઉલ્લંઘન થાય એવી આજ્ઞા છે અને ઉલ્લંઘન થાય તો માઆપોને એવી રોગી પ્રજાથી ઇચ્છીત સુખ કે ફળ મળતું નથી. જન્મેલા દરેક માઆપને મજબૂત શરીર હોવાનો હક્ક છે, અને તે હક્ક માઆપો તેને આપવાને એક ઇશ્વરી આજ્ઞાથી બંધાયેલ છે. આરોગ્ય છોડકે તેનાં માઆપોને આનંદની વસ્તુ થઈ પડે છે અને એક રોગી બાળક માઆપને શોક અને સંતાપનું કારણ થાય છે.

દરેક માઆપ આરોગ્ય અને બલવાન બાલકો પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા રાખે છે, અને તે ઇચ્છા પાર પાડવી એ વાતનો મુખ્ય આધાર માઆપોના જ્ઞાન ઉપર રહેલો છે, પણ દુર્ભાગ્યે આ સર્વથી અગત્યના વિષયને અને સર્વથી અગત્યના જ્ઞાનને વિસરી દેવામાં આવેલું છે.

પશુઓ એટલે ઘોડાં, બલદ, કુતરાં કેવી રીતે સુધારવાં અને તેનો વંશ સુંદર અને સરસ કેવી રીતે થાય તેને માટે માણસો ઘણું ધ્યાન આપતાં હોય એમ જણાય છે, પણ સરસ પુરૂષો અને સરસ સ્ત્રીઓ કેમ નિપજાવવી તેને માટે કાંઈપણ લક્ષ આપવામાં આવતું નથી.

આ ત્રિપથના સંબંધમાં માયાપોએ ધ્યાનમાં રાખવા લાયક થોડીએક સદ્લાહ આપવાની અમે રજા લઈએ છીએ.

માયાપના બીજ પ્રમાણે ગર્ભ રહે છે તોપણ તે વૃદ્ધિ પામતાં પામતાં માયાપના વિશ્વદાયરણને લિધે વિકારને પામી રોગવાળા અથવા વિપરિત દશામાં બહાર આવે છે. માતાના ગર્ભસ્થાનમાં બાલક હોય છે ત્યાં સુધીમાં જે કારણો માને હાનિકર્તા છે, તેજ કારણ ગર્ભ માહેના બાળકને પણ હાનિ કર્તા છે. જે માને શારીરીક દુઃખ થાય છે, તો બાળકને પણ શરીરનું દુઃખ થાય છે, અને માને માનસિક દરદ થાય છે, તો બાળકને પણ માનસિક દરદ થઈ આવે છે. જે મા શોક, સંતાપ-ગુસ્સો, ઉદાસીનતા-અસંતોષ, બિઠણપણું વિગેરે વિકારોને સ્વાધીન થાય છે તો તેના ગર્ભમાંનું બાલક પણ એજ ખોડ લઈને અવતરે છે. છોકરાંની આવી ખામીઓથી માયાપો વારંવાર બાળકના ઉપર ગુસ્સે થાય છે, પણ તેઓ સમજતાં નથી કે તેમની પોતાની ખામીઓજ તેમને વારસામાં મળેલી છે, અને હવે તેમાં સુધારો કરવાનો સમય ગયો છે.

બાળક એ મા તથા આપની પ્રેમમય પ્રથિમાંથી ઉત્પન્ન થયેલું એક ત્રીજું સ્વરૂપ છે. પરસ્પર અત્યંત પ્રિતી અને અનુકુળતાથી વર્તનારાં માયાપોનાં છોકરાં ધણુંજ ઉત્તમ થાય છે. સ્ત્રી પુરુષોનાં મન વારંવાર ઉંચા થાય છે અને કવચિત્ કલહ પણ થાય છે, પરંતુ ગર્ભાધાન સમયે તેમણે બહુજ પ્રિતીથી, શાંતિથી, અને સારા સ્વભાવથી સંયોગ કરવો જોઈએ.

જો એમ ન થાય તો માયાપો મને એવાં મળ્યુત અને આરોગ્ય છતાં સંતાપ પામેલા માનસિક વિકારને વખતે રહેલો ગર્ભ ખામીવાળોજ રહે છે. જ્યારે બન્ને માયાપનો અથવા એમાંથી એકનો જીવ ઉદ્દેગવાળો અથવા કાંઈક શારીરીક સંતાપને લિધે નરમ હોય ત્યારે સમાગમ સુખની ઇચ્છા કે આગ્રહ રાખવો એ હાનિકર્તા છે.

કેટલાક મુખ્ય લેણા આવી વેળાએ કેટલાક ઉત્તેજક પદાર્થો લે છે; જેમકે દારૂ, અશ્રીણ અને કેટલીક દવાઓ. આ રીત કાંઈપણ સારી નથી. જો આ સ્થિતિમાં ગર્ભ રહે છે તો ગર્ભ દુષિત થવાનો સંભવ છે, એટલે માયાપોએ કરેલ કેફની અસર ગર્ભમાં આવ્યા વિના રહેતી નથી.

દારૂની ઘણીજ નદારી અસર ગર્ભના ઉપર થાય છે. દારૂડીયાં માયાપોથી મૂખ્ય અને જડ સંતાનોની ઉત્પત્તિ થાય છે. એકજ માયાપનાં જુદાં જુદાં છોકરાં, જુદા જુદા વર્ણનાં, આકૃતિનાં અને ગુણનાં થાય છે, તે ગર્ભાધાન વખતની તેમની જુદી જુદી સ્થિતિ, મનોવૃત્તિ, પ્રીતિ, અપ્રીતિ, અને ખાનપાનની અસરનું પરિણામ છે.

જે માયાપો નિરંતર નિયમીત, મીતાહારી, સદાચારી, પરસ્પર અતુરાગી એટલે નિરંતર પ્રીતિવાન હોય છે તેમનાં સંતાનો ધણાંખરાં સરખાજ સ્વભાવનાં, સરખાજ વર્ણનાં અને સરખાજ આકારનાં થાય છે, એ વાત અનેક દાખલાઓ મેળવી જોવાથી સાબીત થાય છે.

ગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીઓએ પુરુષથી વિરક્ત રહેવાની ઘણી જરૂર છે. જો એમ નહિ થતાં અતિયોગ થાય છે તો ગર્ભાવસ્થામાં માતાનું મન વિકારને પામેલું હોવાથી બાળક પણ એવાજ વિકારવાળું થઈ જીવાનીમાં બહુ અંચળ ચિત્તવાળું અને નબળા મનનું નિવડે છે.

ગર્ભાવસ્થાની સ્થિતિમાં માતાનું મન માત્ર વિકારવાળું થાય છે તો તેની અસર પણ બાળકને થયા વિના રહેતી નથી. એટલા વાસ્તે ગર્ભાણિ સ્ત્રીઓના ધ્યાનને જીરસો ઉશ્કેરાય એવા કાંઈપણ વર્તન કે ખાનપાનથી સ્ત્રી પુરુષોએ દુર રહેવું જોઈએ અને સ્ત્રીઓએ વિશેષે કરીને પુરુષોના સમાગમથી દુર વસવું જોઈએ.



ગર્ભાણિ સ્ત્રીએ કદરૂપા લોકોનો અને રોગી લોકોનો સમાગમ નહિ રાખવો જોઈએ. એવા દેખાવો વારંવાર જોવામાં આવવાથી ગર્ભની અંદરના બાળકના ઉપર ખાતાના મનની છાપ પડ્યા વિના રહેતી નથી.

ગર્ભાણિ અવસ્થામાં સ્ત્રી અયોગ્ય રીતે વાંકી ખેસે છે, વાંકી વળે છે, વાંકી સુવે છે, પડે છે, ચાસે છે, અથવા અયોગ્ય સ્થિતિમાં વિહાર કરે છે, તો ગર્ભ ખુંધો, લુલો અથવા એવી કોઈપણ શારીરિક અવયવની ખોડવાળો થાય છે. ગર્ભાવસ્થામાં બાળકને ધવરાવવાની ધણી સ્ત્રીઓને ટેવ છે. આ કુટેવથી તે સ્ત્રીનું શરીર બગડે છે અને નબળું પડે છે, એટલુંજ નહિ પણ ધણી વખત કસુવાવડ થાય છે અથવા જન્મેલું બાળક શરીરે ધણુંજ નબળું થાય છે. વળી જે આગલા બાળકને ધવરાવે છે, તેનું શરીર પણ એવા દોશવાળા ધાવણથી ખરાબ થાય છે.

ગર્ભાણિ સ્ત્રીએ આરોગ્યતામાં અને આનંદમાં રહેવું જોઈએ.

સારો ખોરાક, થોડી કસરત, (છુટી જગામાં ફરવું તે) અને તાજી હવા લેવી જોઈએ. એક જગાએ પડી રહેવાથી જે બાળક અવતરે છે, તે એવાં તો નબળાં હોય છે કે તેઓ થોડાજ માસ, અઠવાડીયાં અથવા દિવસોમાં મૃત્યુ પામે છે.

ગર્ભાધન વખતે બન્ને માઆપોએ, પોતાનો ગુણ બાળકમાં મૂકવો જોઈએ. જેનો ગુણ વિશેષ આવે છે, તેની સાથે બાળકનું વિશેષ મજબૂતપણું થાય છે, તોપણ માતાની અસર તો ગભના ઉપર પ્રથમથીજ થયા કરે છે. મા નદારો ખોરાક ખાય છે, તો છોકરું દુર્બળ અને ગડગૂંમડના રોગવાળું થાય છે. મા એક જગાએ પડી રહે છે તો બાળકના રનાયુ નબળા અને પોચા થાય છે, જે તે શ્વાસ બરાબર નથી લેતી તો બાળક ઠીંગણું અને ફિક્કું થાય છે.

જો મા કિવનાઇન જેવી સખત દવાઓ ખાય છે, તો બાળક કાને બહેઈ અને આંખે આંધળું અવતરે છે. ગર્ભાવસ્થામાં મા લોહની દવાઓ બહુ વાપરે છે તો બાળકના સાંધાઓ તુટી જાય છે; જો મા પેટના સાધારણ દુખાવામાં ઉંઘ લાવનાર અફીણ વિગેરે દવાઓ લે છે, તો તેનું (બાળકનું) યકૃત (લીવર) જડ બની જાય છે અને આંતરડાં કપ્પજ થાય છે અને જે તે બેહદ મહેનત કરે છે તો બાળક અપૂર્ણ થાય છે.

ગુરસો, ત્રાસદાયક વર્ણન, ભયંકર દેખાવ, શોકકારક બનાવ, ધરનું દુઃખ, ધણીનું દુઃખ, અને બીજાં માંદાં છોકરાંની ચિંતા એ સર્વ ગર્ભાણિ સ્ત્રીને હાનિ કરનાર બનાવો છે અને ગર્ભ અપૂર્ણ અને રોગી થવાનો સંભવ છે.

ત્યારે સારાં છોકરાં પેદા કરવાનો કાયદો ધણોજ સાદો છે, તે કાયદો એ છે કે:—  
“માને સુખી અને સંતુષ્ટ રાખો” આ એક વાક્યમાં સર્વ વાતનો સમાવેશ થઈ જાય છે.

૧૮૬૫. એ. વર્ષ. ૨. અંક. ૨

## બ્રહ્મચર્યની ઉપયોગીતા

બચપણ અને તરૂણ અવસ્થા ધણીએક ભય ભરેલાં જોખમોમાંથી પસાર થાય છે, પણ જે અવસ્થા વિષે અમે અત્રે બોલવા માગીએ છીએ, તે અવસ્થાને અંગે જેવાં મોટાં ભય બીજી કોઈપણ અવસ્થામાં જોવામાં આવતો નથી.

એ અવસ્થા જીવાનીની છે. જીવાનીના દિવાનાપણામાં જીવાન સ્ત્રી પુરૂષો બીજી ધણી પ્રકારની ખરાબી અને વ્યસનોનાં ભોગ થઈ પડે છે, પણ જે દુર્વ્યસન અથવા દુરાચરણ મોટામાં મોટી ખરાબી કરે છે, તે દુર્વ્યસન પોતાને હાથે બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરવાનું છે.

ભયંકરમાં ભયંકર આ દુર્ગુણ જીવાન સ્ત્રી પુરૂષોને પોતાના પ્રાણહારક પાશમાં પકડે છે. એ દુર્ગુણ જીવાન સ્ત્રી પુરૂષોની અતિ ધણી મોટી સંખ્યાને અકાળ મૃત્યુને સ્વાધીન કરે છે અને માખાપોનાં અંતઃકરણને વિંધી નાખે છે.

કાઠિલર નામનો એક તત્ત્વજ્ઞાની કહે છે કે “તે દુર્ગુણ માણસ જાતનાં ધણાં પાપોનું પણ પાપ છે અને દુર્ગુણોનો દુર્ગુણ છે અને સ્ત્રી પુરૂષોના અયોગ્ય અથવા ખરાબ અથવા ગેરકાયદે થએલા સંબંધથી જેટલી જેટલી ખરાબીઓ થાય છે, તે બધી ખરાબીઓ કરતાં પણ સ્વહસ્ત બ્રહ્મચર્યનો ભંગ વિશેષ મોટી ખરાબીઓ કરી માણસ જાતમાં પુરૂષત્વની મોટી હાનિ, વીર્ય સંબંધી અનેક ફરીયાદો અને નીતિના ભંગને જન્મ આપે છે.

આ પાપના જેવાં બીજાં એક પણ પાપ કોઈપણ દુનિયામાં જોવામાં આવતું નથી. કેમકે તે પાપ સર્વત્ર પ્રસરેલું છે, અને તે શરીર તેમજ મનની ધણી ભયભરેલી રીતે ખરાબી કરે છે; કેમકે તે પાપ આપણા હૃદયની જીવાની મૂર્તિના ઉપર હુમલો કરે છે, અને ભવિષ્યની આશાઓને તોડી પાડે છે.

એક બાજુએ બીજી બધી ખરાબીઓ એકઠી કરો જેવી કે છાકટાપણું, દગાઈ, લુચ્ચાઈ, ચોરી, ખુન, તંબાકુનું વ્યસન, સધળા મંદવાડ, રોગ ફાટી નિકળતા ભયંકર ચેપી વ્યાધિઓ; અને પછી મુકાબલો કરો તો માણસ પડશે કે આ ગુપ્ત મહાપાપથી માણસ જાતની જેવી અવદશા અને આપત્તિ આવે છે, તેવી આપત્તિ અને અવદશા ઉપર લખી બધી ખરાબીઓ કરી શકતી નથી.

આ દુર્ગુણથી જે ખરાબી થાય છે, તેનું વર્ણન કરવાને અમારી પાસે શબ્દો નથી. આ ગુપ્ત દુર્ગુણ અને તેથી થતી હાનિનું વર્ણન ખુલા શબ્દોમાં કરવું અમોને ધણું ગુન્ય-વણુ ભર્યું લાગે છે.

મરીબ બિચારો જીવાન ! જે આવી ઇલ્લતનો ભોગ થયો હોય, જેના ઉપર આ પાપી અને વિનાશકારક દુર્ગુણે વિજય મેળવ્યો હોય, એવા જીવાનને તેની નાદાનીથી જાણીતો અને જાગ્રત કરવો એ અમે અમારી ફરજ સમજીને અમે તેને નિચેના શબ્દો સાંભળવાની ભલામણ કરીએ છીએ—

ભલાં જીવાન માણસ ! તું એક એવા રસ્તા ઉપર અવિચારીપણે ચાલતો હોય કે જ્યાં ઉંડો અને દૃષ્ટિયે પડે નહિ એવી રીતે ઢંકાએલો કાદવ પડ્યો હોય, અને જ્યાં અજ્ઞાનતાને લિધે ચાલવાથી તારૂં શરીર એવી તો ખરાબ વાસવાળા મલિન કાદવથી બગડવાનું હોય કે જે કાદવ પછી કદીપણ સાફ થઈ શકે નહિ.

વળી તે કાદવ એવો તો ઝેરી હોય કે તેથી તારા ભવિષ્યના સુખનો મ્હોટો ભાગ છીનવી લઈ તારી નીતિનો ભંગ કરે.

તારી પાસેના આવા ભયંકરમાં ભયંકર ઉંડા કાદવના ખાડાથી તને કોઈ મિત્ર મહે-રબાની કરી જાણીતો કરે તો તું તેનો અંતઃકરણથી ઉપકાર માને કે નહિ.

અરે જીવાન છોકરા અને જીવાન છોડી ! આવો ભય તારા ઉપર ખુબી રહેલો છે, તે તારા શરીરને દુષિત કરે છે, તારા ગુલાબી ચાલને કરમાવી નાખે છે, તારી નાડીઓને તોડી પાડે છે, તારી જઠરાગ્નિને મંદ કરે છે, અને તારા શરીરને સ્ખલિત કરી નાખે છે.

એટલુંજ નહિ પણ તે વળી તારી નિતિ એટલે સદાચરણને બ્રહ્મ કરે છે અને નહારામાં નહારા વિચારો અને લાગણીઓને ઉત્પન્ન કરે છે. તારા મૃત્યુ સુધીની તારી આખી જીવન-ગીમાં તેને લિધે જે દુઃખો આવી પડે છે, તેનું વર્ણન થઇ શકતું નથી.

તેનાથી જે ભયંકર ખરાબી થાય છે, તે તું સંપૂર્ણ રીતે દુર કરી શકવાનો નથી. બ્રહ્મચર્ય અથવા વીર્યનો પોતાને હાથે ભંગ કરવાનો ભયંકર દુર્ગુણ એવો તો સાધારણ થઇ પડ્યો છે કે પોતાનાં બાળકોને યોગ્ય પ્રસંગે તેથી ચેતાવવાં એ દરેક માયાપની ખાસ ફરજ છે.

આવી શિખામણ તેમને ક્યારે આપવી એ કહેવું મુશ્કેલ છે, કેમકે આપણે સાંભળી તાબુબ થઇને એવી નાની વયમાં આ લતમાં પડ્યાના દુઃખદાયક દાખલાઓ જાણવામાં આવેલા છે. વીર્યની હજી ઉત્પત્તિ અથવા નિષ્કૃતિના પણ સંભવ ન હોય એવડી નાની વયમાં છોકરાં આવા પાપાચરણમાં પડેલાં જોવામાં આવે છે.

આ દુર્ગુણ અથવા ઇલ્લત ધણું કરીને કુસંગ અથવા દેખાદેખીથી પડે છે અને ઘણી વખત નહારા ચાકરો નિદોષ બિચારાં છોકરાંઓને શિખવે છે.

આ ટેવની ખરાબીથી તેમને કોઇ જાણીતાં કરનાર નથી, અને તેથી તેઓ એ ટેવ જારી રાખે છે. માયાપો એમ માને છે કે પોતાનાં છોકરાં આવા બ્રહ્મ અને વિનાશકારક દુર્ગુણથી છોટાં અથવા મુક્ત છે અને જ્યારે છોકરા અને છોડીઓ પુખ્ત ઉંમરે આવે છે ત્યારે પણ શરીર સંરક્ષણ સંબંધી આવી અગત્યની સૂચના અથવા શિખામણ આપવાનું દુઃખદાયક વિસ્મરણ થાય છે.

આવા વિનાશકારક દુર્ગુણ અથવા ઇલ્લતને ભોગ થઈ પડેલા ઘણા જીવાનોને જોયા છે, જેઓ તેવા ભયંકર વ્યાધિને વશ થઈને અને પોતાની ટેવને માટે સંપૂર્ણ પરતાવો ખતાવીને દુઃખદાયક મરણને સ્વાધીન થયા છે.

આવી નહારી ઇલ્લતવાળા રોગીનાં લક્ષણો આ પ્રમાણે હોય છે:—જીવાન છતાં શરીર કૂશ (પાતળા), ફિક્કો અને ચિડીયો થાય છે. ચહેરો લેવાઈ ગયેલો, દીન અને ખિન્ન થઇ જાય છે, આંખો ઊંડી જાય છે, મોં લાંબું થાય છે, અને દષ્ટિ નિમ્ની જાય છે. જાણે એવા ભયથી કે તેની ટેવ વિષે બીજાને શક પડશે અને તેનું સત્વ હરાઇ ગયું છે એવું જાણવામાં આવી જશે. આ પરિક્ષા હમેશાં ખરી પડે છે એમ કહી શકાતું નથી, પણ એટલું તો ખરું કે આવી ટેવવાળો સ્વભાવે બીકણ થઇ જાય છે.

નિરંતર એવા વ્યસનને વળગેલાના હાથ બીના તથા ઠંડા હોય છે, અને શરીરનું સત્વ હરાઇ ગયાની આ એક ખાસીયત છે.

તેમને ઉઘ થોડી આવે છે, સ્વપ્નાં બહુ આવે છે. જે ઉપાયથી સુધારો ન થાય તો શરીરનો ક્ષય થતો જાય છે.

નસો તણાય છે, ખેંચાય છે, અને સંકોચાય છે તથા તાણ અને આંચકાનો રોગ લાગુ પડે છે. વાઇનો ભયંકર રોગ થાય છે, અને અવયવો સંકોચાઇ જાય છે.

ઉપર પ્રમાણે શારીરિક ચિન્હો સિવાય કેટલાંક એવાં ચિન્હો પણ જોવામાં આવે છે કે તે ઉપરથી માયાપો ચેતીને ઉપાય કરી શકે.

તે ચિન્હો આ પ્રમાણે છે—બાળકમાં એકવાર સારી યાદશક્તિ અને બુદ્ધિ માલમ પડ્યા પછી જ્યારે તે કોઇ વાત યાદ રાખી શકે નહિ અથવા કહેલી વાત સમજી શકે નહિ

ત્યારે આપણે ખાત્રીથી સમજવું કે એ ફેરફાર કોઈ બીજા કારણથી નહિ પણ વીર્યભંગ થીજ થાય છે.

વળી તંદુરસ્તીમાં વધારેમાં વધારે અવ્યવસ્થા અને ચંચળતા તથા ઉલ્લોગમાં શિથિલતા આવવાનું પણ એજ કારણ છે. મગજનાં જેટલાં કામ છે તે બધાં પ્રત્યક્ષ સમન્વય એવી રીતે નબળાં થઈ જાય છે. આવી ટેવવાળાંને પિસાળ કરતાં દરદ થાય છે, અને વારંવાર પિસાળ કરવાની હાજત થયા કરે છે.

પિસાળનું દાર રક્તવર્ણુ થાય છે અને વીર્યસ્ત્રાવ વારંવાર થવા માંડે છે.

સહેજ કારણ મળવાથી અર્ધૈર્ય અને ઉત્તેજન પ્રાપ્ત થાય છે, વીર્ય પાણી સરખું ઝરે છે, અને વીર્યપાતની સાથે સણકા થાય છે, કોથળીમાં પણ દરદ થાય છે, વજન વધારે લાગે છે, અને સ્વપ્નામાં વારંવાર વીર્યપાત થાય છે.

આગળ જતાં ધાતુસ્ત્રાવનાં ભયંકર વ્યાધિ થાય છે, જેથી શરીર લેવાઈ જાય છે.

આ પ્રમાણે શરીર શિથિલ પડી જવાથી રહેતે રહેતે આ દુર્ભાગી ભક્ષ પોતાની જાતિમાંથી જાય છે (પુરૂષમાં પુરૂષત્વ રહેતું નથી અને સ્ત્રીમાં સ્ત્રીત્વ રહેતું નથી) પણ એટલેથીજ દુઃખની હદ રહેતી નથી. આથી પણ નદાંડ પરિણામ આવે છે. શરીરનો ક્ષય એ એની મુખ્ય ખરાબી છે, હૃદયનો વ્યાધિ પણ આવવા કારણથી થાય છે.

ઉન્માદ રોગ પણ આવીજ ઇશ્વરતા અતિયોગથી થાય છે.

શરીરનો બાંધો સંપૂર્ણ બંધાયો પછી જો આવી ઇશ્વરતા પડે છે તો શરીર કદમાં વૃદ્ધિ પામતું નથી, ખુંધ નિકળે છે, દુર્બલતા દેખાય છે, સાંધા નરમ પડે છે, ચહેરા ફિક્કો થાય છે, ડોળા ઉડા જાય છે, આંખની આસપાસ કાળું કુંડાળું થાય છે, આંખનું તેજ ઓછું થાય છે. દષ્ટિ ટુંકી પડી જાય છે, ચહેરા ઉપર ફેડલીઓ ફુટે છે, વાળ ખરી પડે છે, માથામાં ટાલ પડે છે, માથામાં દરદ થાય છે, જીરસો છેક નરમ પડી જાય છે, વાંસો તથા કમ્મરમાં દરદ થાય છે, આધાર વિના સિધું બેસી શકતું નથી.

સવારમાં પથારીમાંથી ઉઠવાની મરજી થતી નથી, અને શારીરિક અથવા માનસિક કામમાં લાગવાની ઇચ્છા થતી નથી.

આ સ્વહસ્ત વીર્યપાતની કુટેવથી તેની એકલાનીજ ખરાબી થતી નથી, પણ તેના સંતાનો પણ તે ખરાબીનો ભોગ થાય છે. તેનાં જે છોકરાં થાય છે, તે જડ અને મૂર્ખ થાય છે, તથા વાઇ આંચકી વિગેરે વ્યાધિનાં ભક્ષ થાય છે.

આવી લતમાં પડનારાઓ પોતે પોતાની ભવિષ્યમાં કેવી દુર્દશા થશે તે જાણી શકતા નથી; જનસમાજમાં તેઓ નિસ્તેજ, કંગાલ, અને શરમિદા બની દુઃખદાયક દશાને પામશે, તે તેઓ જાણી શકતા નથી.

પરંતુ જ્યારે એ વિનાશકારક ટેવ તેને વળગે છે, શરીરનાં બંધનો ઢીલાં પડે છે, અને પુરૂષાત્તન, પરાક્રમ, હિમ્મત, ઉલ્લોગ, વગેરે મરદના જીરસાઓ નાશ પામે છે, ત્યારે તેમને ધણેજ પરતાવો થાય છે.

માખાપોને સલાહ—આવી બાળતમાં પોતાનાં છોકરાંને સલાહ અને શિખામણ આપવી એ ઠીક છે કે ખોટું છે એ મતભેદની વાત છે.

કેટલાક કહે છે કે, એવી સલાહ આપીને, જે વાત તેમના જાણુવા સમજવામાં ન હોય તે વાતનો તેમના મનમાં વિચાર ઉત્પન્ન કરવો એ વધારે હાનિકારક છે.

વળી આપણુ લોકોના વિચાર પ્રમાણે પોતાનાં છોકરાં પાસે આવી વાત કરવી તે પણ અયોગ્ય ગણાય છે. હું ધારૂં છું કે આ એક ટેવનું કારણ છે.

જે કુટુંબમાં આવા વિષયો પર ચરચા થઇને શિષ્યામણી આપવામાં આવે છે, ત્યાં તે નવાઇ જેવી લાગતી નથી અને તેમાં કોઇ પ્રકારનું નિર્ભયપણું પણ કહી શકાતું નથી.

શરીરનું રક્ષણ કરવું એને અને અને એક મુખ્ય ધર્મ સમજાવે છીએ અને એ ધર્મના બધા વિષયોનું જ્ઞાન બાળકોને આપતાં આંચકા ખાવો એ તો તે ધર્મને માથે પગ દેવા બરાબર છે અથવા એક ભારે મોટી ખરાબ કરવાવાળી ગફલત કરવા બરાબર છે.

આંખ, કાન, નાક, મોં, હાથ, પગ વિગેરે શરીરના બહારના ભાગોને બચાડતાં અથવા ગેરઉપયોગ કરતાં આપણે આપણાં બાળકોને અટકાવીએ છીએ, અને તેમને શિષ્યામણી આપીએ છીએ. તે પ્રમાણે શરીરના છુપા ભાગોનો ખોટો ઉપયોગ નહિ કરવા અને તેમનું રક્ષણ કરવાની સલાહ આપવી એમાં શા માટે શરમાવું જોઈએ તે અને સમજ શકતા નથી.

લોકોને આ સલાહ નવિન અને નવાઇ સરખી લાગશે ખરી, પણ જરા વિચાર કરતાં તેમને સમજશે કે એવી વાતની ગફલત કરવાથી ખરાબી કેવડી મોટી થાય છે.

એક માણસ તેની માણસાઇમાંથી જાય એ શું થોડી હાનિ છે ? પ્રજાને વારસે માણસો જપ્ત કરે છે, અનેક સંકટો વેડે છે, તે શું આવી બાયલી, હિણાઇલી અને નબળી પ્રજાને માટે ? નહિજ.

આવાં નામરદ સંતાનો પશુઓ કરતાં કાંઇ વિશેષ કામના હોય એમ અને ધારતા નથી.

જે હેતુથી માબાપો સંતાનો માટે મથન કરે છે, તે હેતુ આવાં બાયલાં સંતાનો શી રીતે પાર પડે ?

પરાક્રમી સંતાનો પેદા કરવામાંજ માબાપોની શોખા છે, અને નહિ તો સંતાનો વિના મરવું એ વધારે સાફ છે. એટલા સાફ અમારા વિચાર પ્રમાણે બાપે પુત્રોને અને માએ પુત્રીઓને આવી ખરાબીઓથી ચેતવવી જોઇએ.

તેમને કુસંગ અને કુટેવમાં પડવા નહિ દેવાં જોઇએ, અને જરાપણુ શંકા પડે કે એ કુટેવોના તુરત અટકાવ કરવો એ માબાપોની ધણીજ અગત્યની ફરજ છે.

વૈ. ક. ૧૮૯૫, ૫૪-૧૩.

## તંબાકુ વાપરવા સામે ચેતવણી

તંબાકુ વાપરવાથી જે કેટલાક ગેરફાયદા થાય છે તેમાં નબળાઇ, ઘેલાપણું, અને યાદશક્તિનું ધીમેધીમે મંદ પડવું એ મુખ્ય ગેરફાયદા છે, એવું સિદ્ધ કરી આપવાવાળો એક નિબંધ એક તખીયને હાથે લખાયેલો અમેરિકાના યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાં “કવાર્ટલી જનરલ ઓફ ઇન્ટ્રાસ્ટ્રાક્ટી” નામના ચોપાનીઆમાં થોડી મુદત ઉપર પ્રકટ થયો હતો.

એ નિબંધમાં અમેરિકા મધ્યે તંબાકુ વાપરનારા જીવાન માણસની સંખ્યા ભયભરેલી રીતે વધતી જવા માટે દિલગીરી સાથે તે દાક્ટર જણાવે છે કે હંમેશાં તંબાકુ વાપરનારા જીવાન માણસો છેવટે મનશક્તિમાં નબળા બને છે, એમ કહેવામાં કાંઇપણ અતિશયોક્તિ કહેવાય નહિ અને હું પક્કી રીતે માનું છું કે તંબાકુની લતમાં પડેલા સખસો મનની નબળાઇમાં જીકું બોલવાને, દગબાજ ચલાવવાને, અને ચોરી કરવાને પણ ચૂકે નહિ.

સેઈન્ટ વિન્સેન્ટ ઇન્સ્ટીટ્યુશન નામની હોસ્પિટલમાં સારવાર માટે આવેલા કેટલાક જુવાન દર્દીઓમાં આવા પ્રકારની ઘેલછા હું જોવા પામ્યો હતો.

તેમાંનો એક પણ દર્દી એવો નહિ હતો કે જે તંબાકુથી પોતાને ગેરફાટો થયો છે, તે જાણવાને શક્તિ ધરાવતો હોય. ખરૂં અને ખોટું પારખવાની સઘળી શક્તિ તેઓ-માંથી જતી રહી હતી.

તંબાકુ જુવાન માણસોનેજ નુકશાનકારક છે એમ નથી, પણ ઉમ્મરે પહોંચેલા માણસોને પણ નુકશાનકારક છે. તેઓ ખીડી પીવાની શરૂઆત કરે છે, તે વખતે વ્યસનથી પાછળથી કેવી ખરાબી થવાની છે તેનું તેમને જ્ઞાન હોતું નથી, પણ એક વખત એ ટેવ પડી કે તે છાતીમાં સઘળાં દરેકને જન્મ આપે છે, અને તે વખતે પોતાના અવિચારનું કડવું ફળ તેમને આખરું પડે છે.

તંબાકુ ખાનાર ઉદાસ રહે છે, એવું મારા જાણવામાં આવે છે, એટલુંજ નહિ પણ હદ ઉપરાંત ઉપયોગ કરનારાઓ વખતે તંબાકુની અસરથી દિવાના બને છે, અને કેટલાકને એવા પ્રકારનો લકવો થાય છે કે જેમાં શરીરની ચલનશક્તિ મરી જતી નથી, પણ તેની સઘળી ગતિ મંદ પડી જાય છે.

તંબાકુનો વિનાશકારક હાથ આટલેજ અટકતો નથી. તેથી ઉપજતા ઉદાસીપણાની સાથે તે વ્યસનમાં ચક્ર્યૂર થએલા માણસને કોઈ કોઈ વખત આપઘાત કરવો પડે છે.

તેનું ચિત્ત ઠેકાણે રહેતું નથી, અને પોતે શું બોલે છે એનું પણ તેને જ્ઞાન રહેતું નથી. રાતે તેને બરાબર ઉઘ આવતી નથી. તે નિરંતર ફિક્કર ચિંતામાં હોય અને તેના ઉપર કોઈ આક્રમક આવવાની હોય એવો દીસે છે.

તે ઉપરાંત, તેના માથામાં ધુમરી આવીને તેની યાદશક્તિ ધીમે ધીમે ઘટતી જાય છે. તેની નિતીમાં પણ ફેરફાર થતો જાણાય છે.

તંબાકુ પીવાના અતિયોગથી ક્રાંસમાં વસ્તીનું પ્રમાણ ઘટતું જાય છે, એવું ત્યાંના તબીબો જણાવે છે.

ક્રાંસના લોકો તંબાકુ પીવાના વ્યસનમાં છેક ડુબી ગયા છે. તેની ઝોલાદ ઘણી નબળી અને દીંચણી થાય છે. ક્રાંસની કેટલીક લશ્કરી શાળાઓમાં ઉમેદવારોની મોટી સંખ્યા દાખલ કરવામાં નથી આવતી, તેનું કારણ તેમને સઘળાને તંબાકુ પીધાથી છાતીમાં દરેકો થયેલાં હોવાનું છે.

કેટલાક માણસો એમ કહે છે કે તંબાકુથી ગયેલી મનશક્તિ પાછી તાજ થાય છે, અને વિચારોનો પ્રવાહ બહુ ઝડપથી આવે છે. તેઓ આ વિચારના ટેકામાં કેટલાક મોટા પુરૂષો જેઓ તંબાકુ પીતા હતા તેમના દાખલા ટાંકે છે, પણ તેમણે એટલું યાદ રાખવું જોઈએ કે જે મહાન પુરૂષોના દાખલા તેઓ રજૂ કરે છે, તેઓજ જે તંબાકુ પીવાની લતમાં પડ્યા ન હોત તો તેઓએ પોતાની યુદ્ધિથી જે કર્યું છે, તે કરતાં વિશેષ કરવાને શક્તિમાન થાત.

જર્મનિના નામાંકિત ફિલ્સુફ કેંટ વિષે એવું બોલાય છે કે જે તેને તંબાકુ પીવાની અને હદ ઉપરાંત તંબાકુ સુંઘવાની ટેવ ન પડી હોત તો તેના પુસ્તકોની ભાષા જે હાલ કેટલેક દરજ્જે સમજાય નહિ એવી છે, તે સમજી શકાય એવી અને સ્પષ્ટ હોત.”

દરેક કાર્ય અને દરેક વ્યસન કરવામાં તાત્કાલિક લાભ તરફ લક્ષ આપવાને બદલે તેના પરિણામોનો માણસ વિચાર કરે તો તેમને સ્હેલથી સમજાય કે તંબાકુ જેવા વ્યસનો પરિણામે તેમને અને તેમની પ્રજાને મોટી હાનિ કરવાવાળાં છે. વૈ. ક. સને ૧૮૯૪

## બાળકને સારું કે માઠું શિક્ષણ ગર્ભમાંથીજ મળવા માંડે છે.

અમારા કેટલાક વાંચકો ઉપરનું મથાળું વાંચીનેજ વિસ્મય પામશે કે, વળી બાળકને ગર્ભમાંથી તે શિક્ષણ શી રીતે મળતું હશે અને ત્યાં તેને કાણ શીખવે? અને તે અવસ્થામાં તેને શીખવા જેટલું જ્ઞાન ક્યાં હોય છે? પરંતુ જરા વિશેષ વિચાર કરવાથી માલમ પડશે કે તેમાં વિસ્મય પામવા જેવું કશુંજ નથી. બાળકને માઠું કે સાઈ શિક્ષણ તે પોતાની માતાના ગર્ભમાં હોય છે સ્વાસ્થ્યજ મલવા માંડે છે. અને આ શિક્ષણ ઉપર તેના ભવિષ્યના શારીરિક સુખ દુખનો, સંપુર્ણતાનો કે અપુર્ણતાનો અને નદારા કે સારા ગુણના સ્વભાવનો આધાર છે, એ વાત નિર્વિવાદ સત્ય છે.

એકજ માળાપથી જન્મેલાં એ બાળકોના રૂપ, રંગ, શારીરિક રચના અને સ્વભાવમાં વિલક્ષણ ફેરફાર આપણે ઘણી વખત દેખીએ છીએ અને એ ઉપરથી આપણને પ્રશ્ન પણ ઉઠે છે કે આમ કેમ થયું હશે! અજ્ઞાન અને વહેમી લોકો તેને માટે તેમની મતિ પ્રમાણે બ્લેમ ભરેલાં કારણો બતાવી સમાધાન કરે છે, પણ ખરાં કારણો બીજાંજ હોય છે, જે નિચેની વિગતોથી સમજાશે.

બાળક, એ કાંઈ નહિ પણ આપ તથા માતા શરીરનાં મિશ્ર પરમાણુઓમાંથી ઉત્પન્ન થયેલું એક ત્રીજું શરીર કે સ્વરૂપ છે. બહુ સુદૃઢ રીતે તપાસ કરશે તો માલમ પડશે કે દરેક બાળકમાં તેની શરીર રચના, રંગ, રૂપ અને સ્વભાવનો કેટલોક વારસો માનો અને કેટલોક આપનો મળેલો હોય છે. એક ન્હાના સરખા અવયવનો તપાસ કરશે તો તમને માલમ પડશે કે બાળકનો તે અવયવ તેના આપના કે માતા અવયવને આગ્રેહુય મળતો આવશે. તેના શરીરની દરેક ચેષ્ટા, તેની ચાલવાની દૃષ્ટિ, તેના બોલવાનો અવાજ, અને સ્વભાવ એ સર્વ તેનાં મા અથવા આપ અથવા તે બંનેના શરીરની ચેષ્ટા, ચાલ, રૂપ, રંગ, અવાજ અને સ્વભાવને મળતાંજ હોય છે. બીજા પ્રમાણે કુળ થાય છે. આ ઉપરથી એમ સિદ્ધ થયું કે મા અને આપનું શરીર જેવું ઘડાયેલું હોય છે તેવુંજ બાળકનું ઘડાય છે. પણ આંહિ વિશેષ સમજવા સરખી વાત એ છે કે જેમ બાળકનું શરીર મા-આપના બીજા પ્રમાણે ઘડાય છે, તેમ તેના ગુણ સ્વભાવનો પણ મા-આપ અને વિશેષ કરીને માતા ગુણ સ્વભાવ અથવા વર્તણૂંક ઉપર આધાર રાખે છે. ગર્ભ રહેતી વખતે મા તથા આપની શારીરિક અને માનસિક સ્થિતિ જેવી હોય છે એવીજ ગર્ભમાં ઉતરે છે. જે મા અથવા આપ કે બંને દુર્બળ હોય છે તો ગર્ભ દુર્બળ થાય છે. જે તેઓ બીકણ હોય છે તો બાળક પણ બીકણ થાય છે. જે તેઓ બહાદુર હોય છે તો તેનું બાળક પણ બહાદુર બને છે. જે તેઓ શાંત સ્વભાવનાં હોય છે તો બાળક પણ શાંત સ્વભાવનું થાય છે. જે તેઓ ઉગ્ર અને ક્રોધી હોય છે તો બાળક પણ ઉગ્ર સ્વભાવનું અને ક્રોધી નિવડે છે. જે તેઓ સદાચારવાળી વૃત્તિવાળાં હોય છે તો બાળક પણ તેવીજ વૃત્તિવાળું અવતરે છે. ગર્ભ રહેતી વખતે ગર્ભમાં આવો ભાવ પડે છે. એટલુંજ નહિ પણ ત્યાર પછી ગર્ભાશયમાં ગર્ભ વધવા માંડે છે તે સમયમાં એટલે કે નવ માસમાં પણ તેના શરીર અને સ્વભાવની ઘડતર તેની માતાનાં ચેષ્ટા, સ્વભાવ અને મનોભાવ પ્રમાણે ઘડાય

છે. એ વાત ખૂબ ધ્યાનમાં રાખવાની છે. એકજ માઆપનું એક બાળક બહાદુર સ્વભાવનું અને બીજું બીકણ સ્વભાવનું આપણે ઘણીવાર જોઈએ છીએ. એક બહુજ ધૈર્યવાન અને શાંત અને બીજું અતિ વ્યાકુળ અને પોચા મનનું જોઈએ છીએ. તેમ થવાનું કારણ બીજું કંઈજ નહિ પણ પહેલા બાળકની ગર્ભાવસ્થામાં માતા જે સ્થિતિમાં હતી તેના કરતાં બીજી ગર્ભાવસ્થામાં તેની સ્થિતિ કંઈ મંદવાડ, ચિંતા, કે બીજા કારણોને લીધે જુદીજ હોવી જોઈએ. સમગ્ર દેશની સ્થિતિનો વિચાર કરીએ છીએ એ નેપતિહાસો જોઈએ છીએ તોપણ એવીજ પ્રતિતી થાય છે કે જે વખતે દેશમાં લડાઇની, શૈર્ય અને વીરતાની વાતો ચાલતી હોય છે તે વખતમાં ગર્ભમાં ઉછરેલાં બાલકો શરવીર થાય છે, એમાં કોઇ ભત્તનો શક નથી. છેટે નહિ જતાં આ દેશમાં મુસલમાનો આવ્યા તે વખતે આ દેશના રજપૂતોમાં જે લોહી વહેતું હતું, અને તે વખતે રજપૂતાણીઓ જેવાં બાળકને જન્મ આપતી હતી, તેવું લોહી અને તેવાં બાળકો આ સમયમાં ઉત્પન્ન થતાં નથી, કેમકે વિચારો રજપૂતોજ બીકણ બની ક્ષત્રિયવટ ખોઇ ખેડા છે, તો ઓઝલ પડે પડેલી રજપૂતાણીઓમાં એવા વીરસનો અંશ હોવાની આશાજ મિથ્યા છે. અને જ્યારે રજપૂતાણીઓમાંથી આગલો જુરસો નાશ પામ્યો છે, ત્યારે તેમનાં બાળકો દેડકાંથી પણ ડરે, તો તેમાં આશ્ચર્ય શું છે! જન્મ્યા પછી અને સગજણું થયા પછી બાળકની પાસે બહાદુરીની ગમે તેટલી વાતો કરો તોપણ સ્વભાવમાંજ જે વસ્તુ તેને વારસામાં મળી નથી, તો તે સર્વાંશે આવી શકેજ નહિ. અલબત્ત નિત્યનો ઉપદેશ કાંઈક સ્વભાવને બદલી શકે, તથાપિ એક માતા પોતાના ગર્ભને (બાળકને) નવ માસ સુધી પોતાના બહાદુર અથવા બીકણ, સદ્ગુણી કે દુર્ગુણી સ્વભાવ કે વિચારોનું વારી સોંપે છે, તેનો રંગ જેવો ચડે છે. તેવો રંગ બીજી સ્થિતિમાં ચડતો નથી. જે આમજ છે તો હવે માણસોએ સારાં સંતાનો ઉત્પન્ન કરવા માટે કેમ વર્તવું જોઈએ, અને સ્ત્રીઓએ ગર્ભાવસ્થામાં કુચેષ્ટાથી, કુવિચારોથી, અને દુષ્ટ સ્વભાવથી દુર રહેવું જોઈએ તથા કેવા કેવા સદ્વિચારો (સારો સ્વભાવ અને સારી ચેષ્ટા વડે બાળકોમાં તેવા વિચારોનું સિંચન કરવું જોઈએ એ જાણવાની જરૂર રહે છે, માટે તે હવે પછી વિસ્તારથી લખવામાં આવશે.

વૈષ્ણવપતર સને ૧૮૯૫ પૃષ્ઠ ૧૩૫

## સારાં સંતાનો ઉત્પન્ન કરવાનો કાયદો.

### The Law of Generation.

બાળકને સારું કે માલું શિક્ષણ ગર્ભમાંથીજ મળવા માંડે છે, એ વિષય ઉપર કાંઈક વિવેચન પ્રથમ આપવામાં આવેલું છે. વિષય એટલો બધો મહત્વનો તથા એટલો બધો રસિક છે કે તેના ઉપર જેમ જેમ વિશેષ વિચાર કરીએ છીએ, ત્યારે આપણી ઘણીજ અજ્ઞાનતા આપણને માલુમ પડે છે અને આપણે માણસ જાતે જેવું હોવું જોઈએ, તે સ્થિતિથી આપણી હાલની સ્થિતિ ઘણીજ સંતાપકારક, ઘણી નીચી, ઘણી જ અધમ છે એમ આપણને જણાયા વિના રહેતું નથી.



અચ્ચાં થાય એવી ઇચ્છા ફાને થતી નથી ! સૌને થાય છે, અને થવી જોઈએ, એ કુદરતનો ભાગ ન થઈ શકે એવો નિયમ છે. અચ્ચાં હોવાની ઇચ્છા સૌને થાય છે, પણ અચ્ચાં કેવાં થવાં જોઈએ, એ વિષે બહુજ થોડા લોકો વિચાર કરે છે.

અચ્ચાં સંપુર્ણ અવયવોવાળાં, આરોગ્ય, સુંદર અને ચોક્કસ વિષયોમાં મહાન બુદ્ધિ-શાળી થાય, એવી ઇચ્છા દરેક માયાપે રાખવી જોઈએ, અને તે ઇચ્છા પાર પાડવા માટે ચત્તવાન પણ થવું જોઈએ. જગતમાં મનુષ્યોનો મોટો ભાગ મધ્યમ અને અધમ સ્થિતિ વાળો હોવાનું શું કારણ છે ? મનુષ્યોનો મોટો ભાગ ઉત્તમ સ્થિતિ ભોગવવાને ભાગ્યશાળી નથી થતો તેનું શું કારણ છે ?

મનુષ્યત્વમાં એકજ ફોટો ભેળવવાની હોય છે, તેમ છતાં તેમાં હજારો લોકો નિષ્ફળ કેમ થાય છે ? આટલું બધું દુઃખ, આટલું પાપ, આટલાં બધાં અકાળ મૃત્યુ, એ સર્વ થવાનું શું કારણ હશે ? આ બધા બહુ અગત્યના પ્રશ્નો છે, પણ તેમનો ખુલાસો મૂશ્કેલ નથી. દશ હજાર છોકરાં જન્મે તેમાંથી માત્ર, એકાદ છોકરું માયાપની ઇચ્છા વડે અને ઇચ્છા પ્રમાણે જન્મતું હશે, અને બાકીનાં નવ હજાર નવસો નવાણું છોકરાં માયાપે કરેલાં પાપ ( તોડેલા નિયમો ) ની અસરવાળાં જન્મે છે. જ્યારે આમ પશુત્વ જેવા અધમ વ્યવહારથી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાનો, નિયમ વગરનો ક્રમ ચાલે ત્યારે પાપ, રોગ, દુર્ઘસન, વ્યભિચાર, ખૂન, આપઘાત અને અકાળ મૃત્યુ થાય, એમાં મોટું આશ્ચર્ય શું ? અને આવડા મોટા અનાચારને લીધે પવિત્રતા, બ્રહ્મચર્ય, જપ, માણસાદ, સુખ અને લાંબુ આયુષ્ય એ બધાં પ્રાપ્ત ન થઈ શકે એમાં પણ શું નવાઈ ?

માના ગર્ભાશયમાં અચ્ચું હોય એ સમયમાં જે જે નિયમો પાળવાની જરૂર છે, તે નિયમો પાળતાં જ્યાં સુધી માયાપો નહિ શીખે ત્યાંસુધી દુનિયામાં સુધારો થવાનો નથી.

કેળવણી લેવાની તમામ શાળાઓ અને વિદ્યાલયો, સઘળી પરીપકારી અને સુધારો કરવાવાળી મંડળીઓ અને સમાજો તથા દુર્ઘસનોને બંધ કરવા માટે પ્રયત્ન કરનારી મંડળીઓ પોતાના પ્રયત્નથી જેટલું ન કરી શકે એટલું એક માતા ગર્ભાશયના નવ માસ સુધીના નિયમોના યથાસ્થિત પાલનથી કરી શકે.

યાદ રાખવું કે જગતનાં કાર્યો કિસ્મતથી થઈ જતાં નથી. નાના જંતુથી મોટાં પ્રાણી સુધીનો વિચાર કરતાં સમજાય છે કે તેમાંનું એક પણ પ્રાણી દૈવયોગે પેદા થતું નથી અને તેમાંનું કોઈ દૈવયોગે ( અકસ્માત ) મરતું પણ નથી. આકળનું એક ટીપું બંધાવું અને નાશકારક તોફાન થવું એ પણ દૈવયોગે બનતું નથી. એ સઘળાં કાર્યો પરમ ઐશ્વર્યવાન, પરમ પિતા પરમેશ્વરની ઇચ્છા વડે બને છે. ઇશ્વરનાં બધાં કાર્યો નિયમ પ્રમાણે બને છે, અને એવીજ રીતે માણસોએ પણ પોતાના કાર્યમાં નિયમ રાખવો જોઈએ. સૃષ્ટિ નિયમ-થીજ ચાલે છે અને તે એમ સૂચવે છે કે જો તેમો નિયમ વિના ચાલશે તો તમો ઇશ્વરી આજ્ઞાનું અપમાન કર્યું ગણાશે, અને તેની શિક્ષાએ તમને કાંઈપણ હાનિ થયા વિના રહેશે નહિ. એવીજ રીતે જો અચ્ચાં ઉછેરવાની આત્મતામાં આપણે નિયમ નહિ રાખીએ, તો આપણાં બાળકો રોગી અને બાલકાં અથવા અરધાં રોગી, અરધાં બાલકાં તેમજ ટુંકી આયુષ્ય ભોગવનારાં થશે.

પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાનો હાલ ચાલતો ક્રમ તપાસતાં સમજાય છે કે એ વિષયમાં કાંઈ ચોક્કસ નિયમ કે ધોરણ લોકો રાખતા નથી અને જે ગર્ભ રહે છે તે અનાયાસે

અથવા અકસ્માત રહી જાય છે. સ્ત્રીસંગ અનિયમીત રીતે થતો હોવાથી ગર્ભ રચાની માહિતી અમુક મુદત વીત્યા બાદ મળે છે. સ્ત્રી અથવા બન્નેમાંથી એકપણ જણની ઇચ્છા વિના ગર્ભ રહી જાય છે. વળી વિષયી પિતાની ઇચ્છા ગર્ભ ન રહે તો ઠીક એવી હોવાં છતાં તથા ધણીએક સ્ત્રીઓને પણ ઇચ્છા નહિ છતાં ગર્ભ રહી જાય છે. આવી રીતે રહેલ ગર્ભમાંથી જન્મતાં બાલકો હલકી, ટુંકી તથા નિષ્કૃષ્ણ હયાતી ભોગવે છે. અને બચ્ચાં દૈવયોગે એટલે અકસ્માત થઇ જતાં હોવાથી તેમાંથી ભયંકર પરિણામો નિપજે છે, તે એ કે દુનિયામાં હાનરો લંગડાં, લુલાં, આંધળાં, મુંગા, બહેરાં, બોબડાં, બેડોળ, નિર્બળ, નિશાબાજ અને નીચ સ્વભાવનાં મનુષ્યો ઉત્પન્ન થઈ પૃથ્વીની સપાટીને બ્રષ્ટ કરે છે.

મનુષ્યોનો ખીજો સમુદાય વચ્ચા અથવા ગધ્યમ વર્ગનો છે. એ વર્ગમાં ઋતુદાન વખતે ગર્ભધારણની ઇચ્છા રાખી હશે અથવા નહિ રાખી હોય, પણ જેઓમાં ઉંચા પ્રકારની જીંદગી ભોગવવા જેટલું યુદ્ધિબળ હોતું નથી, તેઓ પોતે અપરાધી નહિ ગણાતા છતાં, ખરી જીંદગી ભોગવવાના ઉત્તમ હકથી અજ્ઞાન હોવાને લીધે સંસારસુખનો લાભ લઇ શકતા નથી. ટુંકામાં તેમનું જીવન જલે અધમ નથી, પણ ત્યારે સાર્થક પણ નથી.

ત્રીજા વર્ગની સંખ્યા બહુ થોડી છે અને તેમનાં આચરણ લગભગ નિયમવાળાં હોય છે, અને તેથી બચ્ચાં ઉત્પન્ન કરવાના વિષયમાં પણ તેઓ નિયમીત રીતે વર્તેલા હોય છે. તેમણે પોતાની હયાતિમાં પોતાના ઉત્કૃષ્ટ ગુણોની એવી છાપ પાડી દીધી હોય છે કે તેમનાં ઉત્તમ જીવન ચરિત્રો લખી રાખી મૂકવાનો તાત્પર્ય કે શિલાની જરૂર પડી નથી.

છેવટે એક વર્ગ એવો છે કે જેની સંખ્યા ધણીજ થોડી છે તથા જે પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે યોગ્ય સમયે અને યોગ્ય રીતે ગર્ભાધાન કરી એવાં ઉત્તમ સંતાનો પેદા કરે છે કે જે સંતાનો ઉચ્ચા દગ્ગમ ભોગવવાવાળાં, સર્વત્ર વિજયવાન અને સર્વ પ્રકારે સુખી હોય છે.

સ્ત્રીપુરુષનું એક આરોગ્ય જેનું સારી રીતે વર્તી ઈશ્વર નિયમાનુસાર પ્રજા ઉત્પન્ન કરે તો જગતમાં તેની કેવડી મોટી અસર થાય, તેનો આપણે કદી વિચાર કર્યો છે ? એક વિદ્વાને પોતાની જીંદગીમાં કરેલી નોંધ ઉપરથી એવું પ્રમાણ નિકળે છે કે એક પરણેલું જોડલું ૫૦૦ વર્ષમાં ૪૦૦૦૦૦૦ ચાલીશ લાખ સંતાનો ઉત્પન્ન કરે છે. સારા ગુણવાળાં સંતાનોમાંથી સારાંજ સંતાનો ઉત્પન્ન થાય છે અને નદારાં ગુણવાળાં સંતાનોમાંથી નદારાંજ સંતાનો ઉત્પન્ન થયા કરવાનાં. આ ઉપરથી એવી સરાસરી નિકળે છે કે જે ૭૫ પોણાસો જોડાં વિધીસર સંતાનો ઉત્પન્ન કરે તો આવતાં પાંચસો વર્ષમાં તેનો વંશ વિસ્તાર આપણા દેશની ૩૦ કરોડ ગાણુસની વસ્તી જેટલો થાય, અર્થાત્ વર્ષમાં ત્રીશ કરોડ માણસો ઉત્તમ ગુણવાળા, ઉત્તમ શરીરવાળા તથા પરાક્રમી થાય, એમાં કાંઈ પણ શક જેવું નથી. જે સેંકડો જોડાં નિયમસર વર્તીને ઉત્તમ પ્રજાને ઉત્પન્ન કરે તો આપણો આ આર્યદેશ, જે એક વખત શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિના શિખરપર હોઈને, સંપૂર્ણ સુખવૈભવમાં હતો અને જે અત્યારે કાળના પ્રભાવે અધમ દશાને પ્રાપ્ત થયો છે, તે થોડાજ સમયમાં પાછું નવું જીવન મેળવી શકે.

આ દેશમાં એક પણ એવું જોડું જોવામાં આવે છે કે જે દ્રીથી આ પૃથ્વી ઉપર ધર્મની સ્થાપના કરવા માટે એક ખીજા કૃષ્ણને જન્મ આપી શકે ? એવું એક પણ પુરુષાર્થી

જેકું છે કે પુનરપિ ચારે વેદની ગહન વાણીનો આ પૃથ્વી ઉપર વિસ્તાર કરવા માટે વ્યાસને ઉત્પન્ન કરે ? એવું એક પણ દંપતિ છે કે રામ જેવા પ્રજાપાલક ન્યાયી રાજરત્નને જન્મ આપે ? એવું એક પણ જોડું છે કે આ ઉત્તમ ભૂમિના પ્રાચીન તત્વજ્ઞાનીઓ જેવા એકાદ તત્વજ્ઞાનીને જન્મ આપે ? એકે પણ નથી. ત્રીશ કરોડની વસતિમાં એવું એકાદ કુટુંબ પણ આપણા દિલાસા માટે શોધ્યું જડે નહિ, એનું કારણ આ દેશની અધમ અવસ્થાજ છે ! એક એવું ફરજદ ઉત્પન્ન કરો કે જે ગાંડુ અને મૂર્ખાં નિવડે અને પછી જુઓ કે તેના વંશમાં એક પણ ભેકન, એક પણ કાલીદાસ, એક પણ ગૌતમ, એક પણ શેક્સપીયર, કે એક પણ ગ્લેડસ્ટન નિપજે છે ? કદિ નહિ. એવું એક બાલક પેદા કરો કે જે વ્યભિચાર, પાપ, અથવા એવો કાંઈ પણ દુરુણનો અંશ લઈને જનમ્યું હોય, અને પછી જુઓ કે તે બાલકની જે પ્રજા થાય તે કદિ પવિત્ર, સદ્ગુણી અને નિષ્કલંક નિવડે છે ? તેમ થવાનો કાંઈ પણ સંભવ નથી.

વાંચનારને આશ્ચર્ય થશે કે જન્મેલું બાલક વ્યભિચારી અને પાપી શી રીતે હોઈ શકે ? વૈવ્રવિદ્યાના, રસાયણશાસ્ત્રના, અને ઇશ્વરી નિયમનાજ આધારથી ખાત્રીપૂર્વક કહી શકાય છે કે ગર્ભધારણ કરતી વખત અને ગર્ભને ઉછેરતી વખતના માબાપના મનના તમામ વિકારો જન્મતાં બાળકમાં આવ્યા વિના રહેતાં નથી. અને ઘણા સંતાપની વાત છે કે એવાં ભાગ્યવાન જોડાં આ દેશમાં થોડાંજ હશે કે જે સર્વાંશે શુદ્ધ, નિર્વિકારી, અને સદાચારી હોય. માબાપના સારા કે માદા જેવા ગુણોનો અંશ લઈને બાળક અવતર્યું હોય, એવાજ સારા કે માદા ગુણુ તેનામાં મોટપણે પ્રકાશમાં આવે છે. એવો એક સામાન્ય નિયમ છે અને આસપાસનાં બીજાં કારણોથી તે નિયમમાં કવચિત જ અપવાદ જેવામાં આવતો હશે.

મહા પરાક્રમી અને સદાચારી સંતતિ ઉત્પન્ન કરવાનો કાયદો એવો છે કે માબાપે ગર્ભધાન પહેલાં, ગર્ભધાન વખતે, ગર્ભાવસ્થામાં, તેમજ બાલકને ધવરાવવાના સમયમાં સારી રીતે એટલે સારી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવા વાસ્તે જે રીતે વર્તવું જોઈએ એ રીતે રહેવું જોઈએ, અને પછી જુઓ કે બાલક તનથી, મનથી, અને આત્માથી શ્રેષ્ઠ થાય છે કે નહિ ? બચ્ચાંનો આકાર બંધાયા પહેલાં, જેમ કુંભાર માટીના લોંદાનો ચાક પર જેવો ઘાટ કરવા ધારે છે એવો કરી શકે છે, તેમ માબાપ પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે ગર્ભાવસ્થામાં રહેલા ગર્ભના શરીરનો તેમજ આત્માનો આકાર કરી શકે છે. આ વાત હવે પછી પધારે સ્પષ્ટ રીતે સમજાશે.

સારાં સંતાનો ઉત્પન્ન કરવાની ઇચ્છા રાખનાર માતાએ નિચેની વાતો લક્ષમાં રાખવાની જરૂર છે.

૧. ગર્ભધારણ કરવાને તૈયાર થતાં પહેલાં, તેણે સંપૂર્ણ આરોગ્ય અને પરિપક્વ બાંધવાળી થવું જોઈએ.

૨. લોકોમાં ચાલતાં અનેક વ્યસનોથી દુર રહેવું જોઈએ.

૩. અનેક વિચારો, ખોટી લાગણીઓ, અને દુરાચારના વિચારનો તેણીએ મનમાં પણ સંકેપ નહિ કરવો જોઈએ.

૪. તેણી સંપૂર્ણ પવિત્ર અને ઉત્તમ ધર્મ પાલનારી હોવી જોઈએ.

૫. જીંદગીની તમામ જરૂરીયાતો અને વ્યવહારની તમામ વાતોથી તેણીએ માહિત થવું જોઈએ, અર્થાત્ કદી લણેલી નહિ, તોપણ હુંસિયાર હોવી જોઈએ.

પિતા થવાને તૈયાર થતા પહેલાં પુરૂષોમાં નિચે પ્રમાણે ગુણો હોવાં જોઈએ.

૧. સ્ત્રીની પેઠે પુરૂષ પણ સંપૂર્ણ અવયવવાળો અને આરોગ્ય હોવો જોઈએ.

૨. કોઈપણ વ્યસનની ટેવ વિનાનો અને સદાચારી હોવો જોઈએ.

૩. બ્રહ્મચર્ય પાળનારો હોવો જોઈએ.

૪. ધર્મમાં આસ્થાવાળો જોઈએ.

૫. સ્વાર્થી નહિ થતાં, સ્ત્રીને પોતાની અર્ધાંગના એટલે પોતાનુંજ અરધું અંગ ગણી તેણી સાથે સાચા પ્રેમથી વર્તવું જોઈએ.

આવાં સંપૂર્ણ અવયવોવાળાં આરોગ્ય અને સદાચારી સ્ત્રીપુરૂષોનાં જોડાં બંધાયા પછી નવો જીવ ઉત્પન્ન કરવા તથા તે જીવ આવી વર્તણૂંકનો થવો જોઈએ, તેનો અગાઉથી નિશ્ચય કરવા માટે કયો સમય અનુકૂળ છે તેનો હવે આપણે વિચાર કરીએ.

બાળક રૂપાળાં કે કદરૂપાં, નિરોગી કે રોગી, અને સદાચારી કે દુરાચારી નિપજવાં તેનો મુખ્ય આધાર માઆપનાં વર્તન ઉપર અને તે વર્તનની બાળકો ઉપર થતી અસરના ઉપર રહેલો છે. માતા તથા બાપ તરફથી ઘરમાં બાળકને જે ટેવ, સહયુગ્ય કે દુર્યુગ્ય, સારો કે નહારો સ્વભાવ વારસામાં મળે છે તે ગુણના ઉપર પાછળથી મોટી કાલેજની ફેળવણી કે ઉપદેશ પણ ઘણાજ થોડો સુધારો કે બગાડો કરી શકે છે. જે સારાં માઆપો તરફથી તેમના અંતઃકરણમાં નીતિ, ધર્મ અને સદાચારના સંસ્કારો દૃઢ થઈ જાય છે તો પછી બહારની અનીતિ, અધર્મ અને દુરાચાર, અથવા એવા અનિષ્ઠ વર્તનના લોકોને સહવાસ તેમના મન પર કોઈ પણ અસર કરી શકતો નથી, અને જે નહારાં માઆપો તરફથી તેમનો નહારો સ્વભાવ, અનીતિ, અધર્મ, અને અનાચારના સંસ્કારો પ્રાપ્ત થયેલા હોય છે તો પાછળની સારી ફેળવણી અને સારી સોબત પણ તેમનાં બગડેલાં અંતઃકરણના જડ થઈ ગયેલા કુસંસ્કારો ઉપર કોઈ પણ અસર કરી શકશે નહિ.

બાળક જન્મ્યા પછીના સારા કે માહા સંસ્કારોમાં કદાચ ઘણી મહેનતે ફેરફાર થઈ શકે, પરંતુ માઆપના બીજમાંથીજ તેમને જે વારસો મળે છે, અને જે અસર બાલકોના લોહીમાં અને નસેનસમાં પ્રસરી જાય છે, તે અસરને, હું ધારતો નથી કે કોઈ અસરકારક ઉપદેશક, કે કોઈ કામેલ વૈદ્ય કે ડાક્ટર પણ કાઢી શકે.

બાળકની જે વયમાં માઆપની તેના પર અસર પ્રાપ્ત થાય છે, તે વયના મુખ્યત્વે બે ભાગ પાડીએ તો, પહેલા ભાગમાં ગર્ભ રહ્યો તે દિવસથી તે બાળક પોતાની માતાનું ધાવણું છોડે છે, તે દિવસ સુધીની મુદતને હું મુકું છું. અને બીજા વિભાગમાં ધાવણું છોડવાના દિવસથી એટલે બાળકની એક બે વર્ષની વયથી, તે બંધાં સુધી તે માઆપના સહવાસમાં રહી તેમનું અનુકરણ કરે છે, ત્યાં સુધી અર્થાત્ અનુકરણ કરવાની વય સુધીની મુદતને હું બીજા ભાગમાં મુકું છું. મેં જણાવ્યું કે જન્મ્યા પછી એટલે એકાદ વર્ષનું થયા પછી બાળકને પોતાની આસપાસના લોકો તરફથી જ્ઞાનગમ્ય અને દૃષ્ટિગમ્ય, જે શિક્ષણ અને સંસ્કારો મળ્યા કરે છે, તે શિક્ષણ અને સંસ્કારોની અસરમાં ફેરફાર કરી શકાય છે, અને એ વિષય ઉપર ઘણા વિદ્વાનોએ ઘણીવાર લખ્યું છે, માટે અત્રે બાળકની વયનો વિચાર કરવો મુલતવી રાખી, જે બીજા વડે ગર્ભની ઉત્પત્તિ કરવાની છે, તે

બીજને તેની યોગ્ય જમીનમાં રેપવા લાયક કરવાનો જે સમય, તે સમયથી માંડીને બાળકને તેની માતાનું ધાવણુ છોડાવવાના દિવસ સુધીની મુદતનોજ માત્ર વિચાર કરીશું.

આ મુદતના પશુ આપણે વિભાગ પાડીને વાત કરીએ, તો વધુ અનુકૂળ પડશે. આપણે તે મુદતને ત્રણ ભાગમાં વહેંચીએ. ૧ ગર્ભાધાનના દિવસ પહેલાંનો એક માસ, ૨ સગર્ભાવસ્થા એટલે કે ગર્ભ રહે ત્યારથી તે નવ માસે જન્મ ધરે ત્યાં સુધીનો સમય અને ૩ રતનધ્યાવસ્થા અથવા બાળક પોતાની માને ધાવીને, કેવળ ધાવણુ ઉપરજ નિર્વાહ કરે ત્યાં સુધીનો સમય.

પહેલા માસને રૂતુદાન દેવાની તૈયારીની મુદત કહે છે. જે ખરૂં કહીએ તો પુરૂષનું વીર્ય બંધાવા માંડે ત્યારથી તે રૂતુદાન દેવાના યોગ્ય સમય સુધીના તમામ વખતને તૈયારીનો વખત અથવા બીજા શબ્દોમાં બોલું તો બ્રહ્મચર્ય પાળવાનો વખત કહેવો જોઈએ. કેમકે જે પુરૂષ વીર્ય સ્થાપનના વખતમાંજ વીર્યનો અવજો ઉપયોગ કરી તેનું રક્ષણ કરવાને બદલે વ્યય કરવા માંડે, તો અપકવાવસ્થામાં જ તૂટી પડેલું વીર્ય સારાં બળવાન અને સફળુષ્ટી સંતાનો ઉત્પન્ન કરવાને બિલ્કુલ રહેતું નથી. વીર્યનું રક્ષણ અને પોષણ માત્ર બ્રહ્મચર્ય પાળવાથીજ થાય છે એમ પણ નથી. ખાનપાનનો વિષય પણ વીર્યના બંધારણ ઉપર ઘણી અસર કરે છે, માટે હવે પછી કહેવામાં આવશે તે પ્રમાણે રૂતુદાનના દિવસ પહેલાંના કંતુકાળમાં પુરૂષે વીર્યનું રક્ષણ કરવું એટલુંજ નહિ પણ તે પહેલાંની વયમાં પણ તેણે આહાર તેમજ વિહારમાં કદી એવી રીતે નહિ વર્તવું જોઈએ કે જેથી તેનું દુર્બળ અને દુષિત થઇ સારી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાને અયોગ્ય થાય.

નવા ગર્ભ અથવા બાલક ઉપર તેના આપ તથા માતાની અસર થવાનો ચોક્કસ સમય આપણે દરેકી શકીએ છીએ. ઉપરજ ત્રણ કાળ જણાવવામાં આવ્યા તેમાંના પહેલા કાળમાં વિશેષે કરીને આપના વર્તનની છાપ બાળક ઉપર પડે છે અને બીજા બે કાળમાં માતાનું સાંઠું કે નહાં વર્તન તેને સારું કે નહારું રસ્તે ભવિષ્યમાં દોરવાને સમર્થ થાય છે. જે કે બળવાન અને નિરોગી પ્રજા ઉત્પન્ન થવાનો પુરૂષના વીર્ય ઉપર ધણો મોટો આધાર છે, પણ તેજ વખતે એમ પણ ખાતરીથી સમજવું કે બાળકનો આત્મા પવિત્ર કે અપવિત્ર થવો તેનો મુખ્ય આધાર તેની માતાનાં પવિત્ર કે અપવિત્ર વિચારો અને વર્તન ઉપર રહેલો છે.

નિરોગી, સદાચારી, અને સુંદર બાળકો ઉત્પન્ન કરવા માટે આગળ કહેલી ત્રણ અવસ્થામાં પિતાએ તથા માતાએ કેવી રીતે વર્તવું તે હવે કહેવામાં આવે છે.

“વૃદ્ધિ” એ ધર્મરતો અચળ નિયમ હોય એમ સમજાય છે અને એટલા માટે સારાં સંતાનો ઉત્પન્ન કરવાં એ એક અગત્યનું કર્તવ્ય હોય છે. યોગ્ય પુરૂષની સાથે યોગ્ય સ્ત્રીનું પવિત્ર બેઠાવું-લગ્ન થવું, અને તેમનો પવિત્ર સંયોગ થવો, તેનો હેતુ પણ પ્રજાની ઉત્પત્તિ શિવાય બીજો કોઈ નથી. સ્ત્રીસંગને માટે કામી પુરૂષો ગમે તેટલાં કારણો બતાવે, પણ તે બધાં કારણો પાયા વિનાનાં, બૂલ ભરેલાં, અથવા પક્ષપાત વાળાં હોવાં જોઈએ. જે ધર્મરતો બીજો કોઈ હેતુ હોત તો તેણે સ્ત્રી પુરૂષના અવયવો કોઈ એવી યુક્તિથી

રચ્યા હોત, કે જેથી ગર્ભ રહેવાનો ભય વિના કામી સ્ત્રી પુરૂષો પોતાની વિષયવાસના તૃપ્ત કરી શકત.

ગર્ભાધાન પહેલાંનાં ચાર અઠવાડીયામાં પુરૂષના વીર્યશયમાં વીર્યનાં ફલદ્રુપ પરમા-  
ણુઓ પેદા થશે, અને સ્ત્રીના સ્ત્રીઅંડમાં સ્ત્રીબીજ પકવ થશે, અને એ પ્રમાણે વિધિ  
પ્રમાણે સંભાળથી સાચવી રાખેલ, પુરૂષ વીર્ય અને સ્ત્રીબીજને સ્ત્રી કાળે ઉપયોગ  
થાય તો તેમાંથી ધૃત્વ પ્રમાણે ફળની પ્રાપ્તિ થઈ શકે પરંતુ હાલમાં સ્ત્રી પરણવાનો અને  
સ્ત્રીસંગનો હેતુ મુખ્યત્વે કરીને કામવાસનાની તૃપ્તિ માનવામાં આવ્યો છે, અને તેથી  
પુરૂષો જેમ જેમ વિશેષ છુટ લેતા જાય છે તેમ તેઓ વિશેષ કામાંધ, વિશેષ નયળા, અને  
વિશેષ બ્રજાચારી થતા જાય છે. સ્ત્રી સમાગમની કરી હદ રહેલી જેવામાં આવતી નથી.

જ્યારે શાસ્ત્રે શ્તુદાન દેવા માટેજ સ્ત્રી સમાગમને ધર્મની એક અગત્યની ક્રિયા  
ગણી છે. અને તે ક્રિયા શ્તુદાન અથવા ગર્ભાધાન દેવાને દિવસે એકજ વાર કરવાની છે,  
ત્યારે આપણે પશુ કરતાં પણ વિશેષ અધમપણાને પ્રાપ્ત થયા છીએ, એ કેવા સંતાપની  
વાર્તા છે. દારૂ વિગેરે બીજા વ્યસનોની પેઠે આ વિષયની વાસના પણ વધતી જાય છે,  
અને જેમ જેમ સ્ત્રી પુરૂષો વધારે નયળાં પડતાં જાય છે તેમ તેમ એ વાસના વિશેષ  
વધવા સંભવ છે. આ વાતનો અમો કોઈ બીજે પ્રસંગે વિસ્તારથી ખૂલાસો કરીશું, અને  
ખાત્રી કરી આપીશું કે જે પુરૂષો વિશેષ કામી અને વિષયી છે, તેઓ અલ્પ વીર્યવાળા,  
અને અલ્પ પુરૂષાતન વાળા અને એથી ઉતરતા બોલમાં કહીએ તો બાચલા છે, અને જે  
પુરૂષો કામવાસનાને નિગ્રહમાં રાખી શ્તુગામી હોય છે, તેઓ બહુ વીર્ય અને પુરૂષાતન  
હોય છે; વાસ્તે જો માણસો પોતાની ઉન્નતિ ધૃત્વતાં હોય, તો તેમણે આ વિષયમાં નિયમીત  
થતાં શીખવું જોઈશે, અને ફક્ત શ્તુગામી એટલે શ્તુ આવ્યા પછી એકજ દિવસ શ્તુદાન  
દેવા નિમિત્તે સ્ત્રી સમાગમ કરવાની ટેવ પાડવી, અને સ્ત્રીને ગર્ભ રહ્યા પછીથી તે ટેક  
બાળક સવા વર્ષનું થાય ત્યાંસુધી અથવા એથી પણ લાંબા કાળ સુધી કેવળ ત્યાગ કરી  
અભ્યર્ચન ધારણ કરી પરાક્રમી બાળક ઉત્પન્ન કરવાને વાસ્તે તૈયાર થવું જોઈએ. સ્ત્રી  
પુરૂષોએ આવી રીતે લાંબા સમય સુધી વિરકત રહેવું એ હાલનાં કામી લોકોને તો અસં-  
ભવિત અને અશક્ય લાગશે ખરું, તથાપિ અમો કહીએ છીએ કે, શાસ્ત્ર અને શરીર  
રક્ષણના નિયમોને અનુસરી વર્તનારાં સ્ત્રી પુરૂષોને એ વાત કાંઈ પણ અશક્ય નથી. તે વિષે  
પણ અમો બીજા પ્રસંગે વિસ્તારથી લખીશું.

હવે પ્રથમ તૈયારીની મુદતમાં ચાર અઠવાડીયામાં પુરૂષે પોતાના વીર્યનું રક્ષણ કરવા  
માટે કેવી રીતે ખાવું, પીવું અને રહેવું જોઈએ, તે લખીએ છીએ. જે ઉચ્ચ કુટુંબોમાં,  
સદા ઉચ્ચ પ્રકારનો આહાર, ઉચ્ચ પ્રકારનાં આચાર અને ઉચ્ચ પ્રકારનો વિચાર ચાલતો  
હોય, તેવાં કુટુંબોને માટે ગર્ભાધાનની તૈયારી માટે ચાર અઠવાડીયાની મુદત પૂરતી છે,  
પણ જે લોકો અધર્મચરણી છે અને હલકાજ વિચારો અને હલકાજ વર્તણૂંકમાં ઉછરેલા  
હોય, તેમણે તો એક ધર્મચરણી બાળક ઉત્પન્ન કરવા માટે પોતાના વિચારો, આચારો  
અને આહારને શુદ્ધ રસ્તે લાવવા માટે એક વર્ષ પહેલાંથીજ તૈયારી કરવી જોઈએ.

આ તૈયારીની મુદતમાં પુરૂષે તમાગ પ્રકારનાં વ્યસનોનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. વ્યસનો હમેશાં તજવા યોગ્ય છે, તેમ છતાં કદિ સાધારણ વસ્તુનું વ્યસન પડ્યું હોય તો તેનો પણ આ મુદતમાં ત્યાગ કરવો જોઈએ. વીર્ય આહાર પ્રમાણે બંધાય છે અને વીર્યના બંધારણ પ્રમાણે સંતાન ઉત્પન્ન થાય છે એ વાત બુલવી નહિ જોઈએ, વારંતે વીર્યને બગાડે એવાં વ્યસન છોડી દેવાં જોઈએ. જેમકે દારૂ, અશીણ, ભાંગ, ગાંજો વિગેરે.

સાદો, સારો અને માફકસર ખોરાક ખાવો. કેટલાક લોકને અકરાંતીઆપણે ખાવાની ટેવ હોય છે, પરંતુ તેથી તેમનું શરીર હમેશાં સૂસ્ત અને નબળું રહે છે અને વીર્ય ઉપર પણ નકારી અસર કરે છે. બહુ ભારે તેમજ બહુજ મસાલાદાર અને ઉત્તેજક ખોરાક પણ વીર્યને બગાડે છે.

નિયમ અને નીતિથી વર્તવું. જેમ ખાનપાનની અસર વીર્ય પર પહોંચે છે, તેમ વર્તન અને વિચારોની અસર શરીર પર પહોંચે છે, માટે આ મુદતમાં અનિયમીત રીતે અને અનીતિ અથવા અધર્મચરણથી વર્તવામાં આવે તો વીર્યનાં પરમાણુઓ પણ એવાંજ અધર્મી વિચારોથી બંધાઈ, તેમાંથી જે પ્રગ્ન થાય તે પણ એવીજ અધર્મી થાય છે.

તૈયારીનાં ચાર અઠવાડીયાં અથવા વિશેષ મુદતની જરૂર જેવું હોય તો વિશેષ મુદતમાં સ્ત્રીએ નિચે પ્રમાણે વર્તવાના નિયમો લક્ષમાં રાખવા જોઈએ.

ખાનપાન અને વિહારની જે વાત પુરૂષને લાગ્ય પડે છે તે વર્તણૂક સ્ત્રીને પણ લાગ્ય પડે છે, માટે તેમાં નિયમસર અને માફકસર રહેવું જોઈએ.

કેટલાંક કુટુંબોમાં ઐરાંઓને ધરની બહાર નીકળવા દેવાની ધણીજ થોડી છૂટ આપવામાં આવે છે, અને તેથી તેઓ શરીરે વિશેષ નબળાં હોય છે. નબળા ઐરીઓ બળવાન પ્રગ્ન ઉત્પન્ન કરી જ ન શકે એ ખૂદલું જ છે, વારંતે ધરમાં ગોંધાઈ રહેવાની રીતથી ધણુંજ નુકશાન છે. પુરૂષોની પેઠે સ્ત્રીઓને તેમની ઇચ્છા પ્રમાણે ફરવા હરવાની છૂટ ન મળી શકે તો ભલે, તથાપિ તેમને ચોક્કસ હદ સુધી દેવદર્શન નિમિત્તે અથવા મિત્રા અને સ્નેહીઓનાં ઐરાંઓને મળવા જવા નીમિત્તે પણ બહારની હવા મળે એટલી છૂટ આપવી જોઈએ, અને આ ગર્ભાધાનની તૈયારીનાં ચાર અઠવાડીયામાં તો સ્ત્રીએ ધરમાં ગોંધાઈ નહિજ રહેવું જોઈએ.

પોશાક બહુ તંગ પહેરવો નહિ. હિંદુ લોકોનાં ઐરાંમાં તંગ પોશાક પહેરવાનો આલ નથી. તથાપિ જે ઐરાંઓ તાણીને પોશાક પહેરતાં હોય, તેમણે આ મુદતમાં એવો તંગ પોશાક નહિ પહેરવાનું લક્ષમાં રાખવું. ધરના કામકાજમાં નિયમીતપણું રાખવું, તથા પોતાના શરીરની, વસ્ત્રોની, તેમજ ખાનપાન અને ધરની સારી રીતે સફાઈ રાખવી.

પ્રહ્લયર્થ વ્રતને સખ્ત રીતે વળગી રહેવું, અને કેવળ વિરક્ત રહ્યા છતાં પરસ્પર બહુજ પ્રેમ અને આનંદમાં રહેવું. વળી તૈયારીનાં ચાર અઠવાડીયાં વીત્યા બાદ ચોક્કસ

શુભ દિવસે ધર્મપત્નિમાં, પવિત્ર પતિથી પવિત્ર, સદાચારી અને સુંદર બાળકને ઉત્પન્ન કરવા માટે ગર્ભાધાનની શુભ ધર્મક્રિયા કરવાની છે, એવા સંકલ્પ કરીને સ્ત્રીપુરૂષે ધર્મચરણ અને સદ્વિચારોમાં જ આ એક માસની મુદત પ્રસન્નતામાં ગાળવી.

પ્રાચીન વૈદક શાસ્ત્રકારો અને ઋષિઓએ તો ગર્ભાધાનની ક્રિયાને ધર્મની ઉત્તમોત્તમ ક્રિયા માનીને ગર્ભાધાનના વિધિને બહુ વિસ્તારથી સમજાવેલો છે. હાલના લોકો આ વિષય સંબંધે વાત કરતાં પણ શરમાય છે, અને એવી વાતોને અગત્ય લેતેલી વાતોમાં ગણી હસી કાઢવામાં આવે છે. અર્થાત્ સારાં સંતાનો ઉત્પન્ન કરવાની પવિત્ર ક્રિયાને હાલના અજ્ઞાન લોકોએ મહિન અને શરમ ભરેલી ક્રિયા માની લીધી છે, પરંતુ આવી સમજમાં સૂધારો થવાની જરૂર છે. સરકારે વૈષ્ણવ પુસ્તકોમાં સ્ત્રીપુરૂષના સંયોગની અને ગુણ અવયવો અને તેના રોગો સંબંધે વિવેચનો ખૂલ્લા શબ્દોમાં લખવાની છૂટનો કાયદો કરેલો છે, અને એ કાયદાનો લાભ લઇને અંગ્રેજીમાં લખનારા વિદ્વાનો આ વિષયને ખૂલ્લા શબ્દોમાં સમજાવી શકે છે, પરંતુ આપણા કુટુંબોમાં હજી આવી શરમનો પડો દૂર થયો નથી અને તેથી સ્ત્રીપુરૂષો આ સંબંધી કાંઈ પણ વાત ખૂલ્લા દિલથી પરસ્પર કરી શકતા નથી. શરમની હદ એટલે સુધી વધી ગઈ છે કે, એક પતિ પણ પોતાની સ્ત્રી પાસે સાંઝે બાલક ઉત્પન્ન કરવાના સંબંધમાં વાત કરતાં સંકોચાય છે. એટલા વારસે અમારા વાચકોનું મન ન દુખાય એવા સંકોચવાળા શબ્દોમાં આ અતિ મહત્વની વાતનું વિવેચન કરવાની અમને જરૂર પડે છે, અને તેમ કરતાં કેટલીક અગત્યની વાતો હાલ તુર્ત ખુલ્લી રીતે લખવાને અમારી કલમ અટકે છે, તેને માટે અમારે અમારી દિલગીરી જાહેર કરવી પડે છે.

જગતમાં જેટલાં કુળોની પ્રાપ્તિ થાય છે, તેમાં “બાલક” એ એક ઉત્તમોત્તમ કુળ છે. તે ઇશ્વરની અનેક પ્રસાદીઓમાં એક સર્વોત્કૃષ્ટ પ્રસાદી છે, અને તે પ્રસાદી તેના શુદ્ધ સ્વરૂપમાં કોઈ બાગ્યશાળી દંપતિનેજ પ્રાપ્ત થાય છે. સંતાન વિનાનો સંસાર મિથ્યા છે અને વસ્તી વિનાનું વિશ્વ વેરાન (ઉજ્જડ) છે, પરંતુ જો સંતાન “સંતાન” જેવું પ્રાપ્ત થાય તો તો હીક, નહિ તો, એજ સંતાન ઉલટી ઉપાધિ અને ક્લેશનું કારણ થઇ પડે છે. એટલાજ વારસે આપણા ગણ્યા ઋષિમુનિઓએ “સંતાન”નો બહુ મહિમા બતાવ્યો છે અને તે સારી રીતે ઉત્પન્ન કરવાને માટે બહુ બાર દબને લખેલું છે.

ગર્ભાધાનના વિષયમાં પ્રાચીન આર્યવૈષ્ણવ ગ્રંથકારોમાં પ્રમાણ લેવા લાયક એવા શ્રીમદ્ વાગ્ભટ્ટાચાર્ય “પૂત્રકામીય શારીર” અધ્યાયમાં જે વર્ણન કરે છે તેનો ટુંક સાર અમો નિચે આપીએ છીએ.

“એકવીસ વર્ષના પુરૂષે અસમાન ગોત્રની, અસમાન મંડળની, નિરોગી કુળની, રૂપશીલ, સુલક્ષણવાળી, સુંદર નામવાળી બાર વર્ષની કન્યા સાથે વિવાહ કરવો. એવી કન્યા સાથે વિવાહ કર્યા પછી તે સોળ વર્ષની થાય ત્યારે તે સ્ત્રીમાં પુરૂષે પચ્ચીસ વર્ષની પૂણ્ય યુવાવસ્થાએ ગર્ભાધાન કરવું. તે જાને સ્ત્રીપુરૂષ સંપૂર્ણ વીર્યવાન હોવાથી તેમાંથી પરાક્રમી પુત્ર ઉત્પન્ન થશે, અને તેથી નાની અને કાચી વયમાં રહેલો ગર્ભ ગર્ભમાંજ નાશ પામે છે, અને કદી નાશ ન પામતાં જન્મ થાય છે, તો તે અલ્પ આયુષ્ય વાળો, નિર્બળ, રોગી અને અવયવોની ખોડખાંપણ વાળો થાય છે.”



ગર્ભાધાન કરવાને યોગ્ય સ્ત્રીપુરુષનાં જોડાનું વર્ણન કર્યો પછી, ગર્ભાધાનને યોગ્ય પુરુષના વીર્ય અને સ્ત્રીના આર્તવ સંબંધમાં વાગ્બટ લખે છે કે, “આહારનું સારી રીતે પાચન થઈ, પરિણામ પામી રસરક્તાદિ થઈ ક્રમ પ્રમાણે છેદવું તેનું જે સત્વ નિકળે છે તેનું નામ શુદ્ધ અથવા વીર્ય છે. તે વીર્ય સૌમ્ય, સ્નિગ્ધ, શુક્લ (ધાણું), મધુગંધિ (મધ જેવી ગંધવાળું), મધુર એટલે સ્વાદે મીઠું, પિચ્છલ એટલે ચીકણાવાળું તથા ઘણું હોય છે. તેલ, ધી અને મધથી જુદાજ વર્ણનું, એવું થાય ત્યારે તે ગર્ભાધાનને યોગ્ય થયું છે એમ સમજવું. એવીજ રીતે સ્ત્રીનું રક્ત પ્રતિ માસે ગર્ભાશયમાં આવીને ત્રણ દિવસ સુધી બહાર પડે છે, તેને આર્તવ કહે છે. આ આર્તવ અતિ વધે છે અથવા થોડી થોડી મુદતે દેખાવ દે છે, તો તેને અસૃગંદર, પ્રદર એવા નામથી ઓળખવામાં આવે છે. વાત, પિત્ત અને કફ વિગેરે દોષોના ન્યૂનાધિકત્વથી સ્ત્રીએને વારંવાર આર્તવદોષ થઈ આવે છે, માટે જો એવો કાંઈ દોષ દેખાય તો ઔષધોપચારથી આર્તવશુદ્ધિ અને યોનિશુદ્ધિ કરવાનું વાગ્બટ જણાવે છે અને તેમ કરવાના જુદા જુદા ઉપચારો બતાવે છે, જેનું વર્ણન કરવાની અત્રે પૂરતી જગા નથી. આવી રીતે શુદ્ધ આર્તવ અને શુદ્ધ વીર્ય પ્રાપ્ત થયા પછી જ ગર્ભાધાનનું વિધાન કરવાનું કહેતાં વાગ્બટ લખે છે કે, “રજોદર્શનના પ્રથમ દિવસથીજ સ્નાનાદિ અલંકાર રહિત થઈને સ્ત્રીએ દર્ભના યિજ્ઞાનામાં ત્રણ રાત સુધી પડી રહેવું. દુધમાં રાંધેલ જવની રાખડી પીવી, અને તીક્ષ્ણ, ઉષ્ણ, ખાટાં ને ખારાં એટલા સ્વાદનો ત્યાગ કરવો. ચોથે દિવસે થડે પાણીએ સ્નાન કરી, કેસર ચંદનાદિનો શરીરે લેપ કરી, અલંકાર ધારણ કરી તથા શુક્લ એટલે શ્વેત વસ્ત્ર પહેરીને પછી પોતાના પતિનાં અનન્ય ભાવથી દર્શન કરવાં.

પતિને જોવામાં પણ તે જોવા રૂપથી તેને જીવે છે અને જોવા ભાવથી તેનું ચિંતન કરે છે, તેવા સંતાનની પ્રાપ્તિ થવાનો સંભવ છે. આ પ્રમાણે રજોદર્શનને ચોથે દિવસે, સ્નાન કર્યા પછી પણ, ગુણવાન પુત્ર મેળવવાની પ્રાપ્તિ અર્થે બીજી ચાર રાત્રિનો ત્યાગ કરવો. અર્થાત્ રજોદર્શનના દિવસથી સાત રાત્રિ સુધી પતિથી વિરક્ત રહેવું. પછી પૂત્રની ઇચ્છાવાળા પુરૂષે, આઠમી રાત્રિ, દશમી રાત્રિ અથવા બારમી રાત્રિ, એમાંની કોઈ પણ રાત્રિએ પોતાની ભાર્યા પાસે જવું. કન્યાની ઇચ્છાવાળા પુરૂષે રજોદર્શનથી પાંચમી, સાતમી કે નવમી રાત્રિએ જવું. આ રાત્રિઓમાં ગર્ભાધાન થવાથી જન્મનાર બાલક ઉત્તરોત્તર વિશેષ આયુષ્ય, આરોગ્ય, ઔશ્વર્ય, સૌભાગ્ય, બળ, વર્ણ અને ઈર્ષ્ટીય સંપદ પ્રાપ્ત કરે છે. અને એથી ઉલટા ક્રમમાં એ સર્વનો હાસ થાય છે. વારંવાર પુત્રની ઇચ્છાવાળા પુરૂષે વિષમ રાત્રિમાં એટલે કે એકી રાત્રિ, જેમકે પાંચમી, સાતમી, નવમી રાત્રિમાં ગર્ભ પ્રદાન નહિ કરવું.

કદિ આહારમાં ફેરફાર થવાથી એકી રાત્રિમાં શુકની અધિકતા અને યુગ્મ એટલે એકી રાત્રિમાં શુકની ન્યૂનતા થાય તો પુરૂષ સ્ત્રી આકૃતિ વાળો, દુર્બળ અને હીનાંગી થાય છે અને સ્ત્રી થાય તો પુરૂષના આકારની અને દુર્બળ થાય છે. દર્શનથી શાસ્ત્રના પ્રમાણ અગ્યારમી તથા તેરમી રાત્રિનો ગર્ભ નપુંસક થાય છે, માટે એ રાત્રિનો ત્યાગ કરવો. પછી જોવા પુત્રની ઇચ્છા હોય, એવા રૂપ, વર્ણ અને ચારિત્ર્યવાળા પુરૂષે અથવા માણસોનું મનથી ચિંતન કરવા સ્ત્રીને કહેવું. પછી એક માસ સુધી જેણે બ્રહ્મચર્ય

પાળ્યું છે એવા તે બ્રહ્મચારી પુરૂષે ગર્ભાધાનને દિવસે સાળનો ભાત. દુધ તથા ઘી મેળવીને ખાવો. અતિ ખાતું નહિ. નિશ્ચિત થઇને, સાંઝે મન રાખીને, પ્રિય લાગે એવું અંગ પ્રાપ્ત કરીને, અને શ્વેત વસ્ત્ર ધારણ કરીને જોશી પાસે રાત્રિનું શુભ ચોષધીયું જોવરાવી રાત્રિનો તે ભાગ પ્રાપ્ત થયે, કલ્યાણ અથવા સુખની મનાઃકામના વાળા તે પુરૂષે સારી રીતે બિહાવેલા શયનમાં જમણે પગ પ્રથમ મૂકીને પ્રવેશ કરવો. એવીજ વિધિથી તેલ, અને માપ એટલે આહાર કરીને, સ્ત્રીએ પોતાના પતિની પથારીથી દક્ષિણ દિશામાં કરેલી શય્યામાં પ્રથમ ડાબો પગ મૂકીને પ્રવેશ કરવો.

આ પ્રમાણે શય્યામાં પ્રવેશ કરવાનો વિધિ લખ્યા પછી વાગ્લટ લખે છે કે, “આ ઠેકાણે પતિ આ પ્રમાણે પોતાની પ્રિયાને ઉદ્દેશીને જોલે છે”-તું આયુષ્ય છે, તું સર્વત્ર પ્રતિષ્ઠા છે, સ્ત્રી કર્તા તને જનની કરે, વિધાતા તને પૂત્રવંતી કરે, તું બ્રહ્માના જેવી પવિત્ર જ્ઞાનવાળી થા. પછી વળી કહે છે કે, હે બ્રહ્મા, હે બૃહસ્પતિ, હે વિષ્ણુ, હે સોમ, હે સૂર્ય, હે અશ્વિનૌ, હે ભગ, હે મિત્રવરુણો “મને વીર એટલે પરાક્રમી પુત્ર આપો.”

અહો ! ધન્ય છે. પ્રાચીન ગર્ભાધાનના પવિત્ર વિધિને. આ વિધિથી માત્ર પુસ્તક-માંજ લખેલો પડી રહેલો હશે, એવું મિથ્યા અનુમાન કરવાની અમો ના પાડીએ છીએ.

પ્રાચીનકાળમાં ઉચ્ચ વર્ણના લોકો આવી રીતે બ્રહ્મચર્યપણે વર્તી વિધિ પ્રમાણેજ પવિત્રપણે અને ગર્ભાધાનનો મુખ્ય હેતુ લક્ષમાં રાખીનેજ સ્ત્રી સમાગમ કરવામાં આવતો હતો. શું તેમના મનોભાવ, શું તેમની પવિત્રતા, શું તેમની સાદી રીતી, શું તેમનો મનોનિગ્રહ, અમે તેમની કેટલીક પ્રશંસા કરીએ ? ચારે બીજી બાજુ પર ચાલતા કાળનાં ક્ષુદ્ર મનુષ્યોની શી પશુવૃત્તિ, શી તેમની મલિનતા, શી તેમની વિષયવાંછના, શા તેમના ઢંગ ! ક્યાં પવિત્ર અને પરાક્રમી પ્રગ્ન ઉત્પન્ન કરવાનો પવિત્ર વિધિ, અને ક્યાં પશુઓથી પણ અધમ એવો ચાલતો વ્યભિચાર ! ક્યાં પચીશ અને સોળ વર્ષનાં સંપૂર્ણ વીર્યવાન અને જ્ઞાનવાન જોડાનો સમાગમ, અને ક્યાં બાર બાર વર્ષનાં કાચી વયનાં અજ્ઞાન બાલકોના અપકવ વીર્યનો વિનાશ.

પુરૂષનાં વીર્ય જંતુઓ અને સ્ત્રીનાં રજતંતુઓના સંયોગથી બનેલા એક પ્રકારના પ્રવાહી પદાર્થનો એક પિંડ બંધાય છે અને પછી તે પિંડને માતાના રૂધિરનું પોષણ મળતાં વૃદ્ધિ પામે છે. વૃદ્ધિ પામતાં અમુક માસે તે પિંડમાંથી એક શરીર ધડાઇ તેને નાના પ્રકારના અવયવો થવા માંડે છે.

તે અવયવો શી રીતે થાય છે અને વળી તે માળાપના અવયવોને મળતા કેમ બંધાય છે એ આશ્ચર્યકારક રસિક અને જાણવાજોગ ભેદ ભરેલા બનાવની સમજણ બીજા કોઇ પ્રસંગે આપવામાં આવશે. વાંચનાર આ શબ્દો વાંચીને આશ્ચર્ય પામશે કે “ઉદરમાં બાળકનો ધડનાર એટલે તેને સ્વરૂપવાન કે કદરૂપું કરનાર તેમજ સદૃશ્યી કે દુરુશ્યી કરનાર ઈશ્વર નથી પણ માળાપ અને વિશેષ કરીને તેની મા છે.” સ્ત્રી પુરૂષના સંયોગથી પિંડ બંધાવો એ અલબત્ત સર્વ શક્તિવાન ઈશ્વરનું ભેદ ભરેલું અકલિત કાર્ય છે, પણ તે પિંડને આકૃતિ અને રુણ મળવાનો બીજો આધાર માળાપનાં વર્તન પર રહેલો છે. “માળાપ તેવાં છોકરાં” એ સાદી કહાણીમાં સર્વ અર્થનો સમાવેશ થઇ જાય છે.

“ખૂબસુરતી” એ એક અદ્ભુત શક્તિ છે. જગતના લોક તેને ચાહે છે અને વશ થાય છે. એ સર્વને મોહક અને ઇચ્છીત વસ્તુ છે, વાસ્તે સુંદર સંતાનોની કોણુ ઇચ્છા કરતું નથી? પણ “સુંદરતા” કરતાં “સદ્ગુણ” વળી વિશેષ વંદનીય વસ્તુ છે અને તેથી જ્યાં જ્યાં એકત્રતા થાય ત્યાં પછી શી ખામી રહે !

બાળક પોતાની માતાના મનની વાસના પ્રમાણે જ જન્મે છે. એ વાત ઘણા પ્રમાણેથી અને અનુભવથી સિદ્ધ થયેલી છે. મન અથવા મગજમાં સર્વ પ્રકારની ગતિશક્તિ તથા આકૃતિ રહેલી છે, અને વિજ્ઞાનક શક્તિથી મન પોતાની શક્તિ તથા આકૃતિ મગજમાંથી ઉદ્ભવમાં રહેલા ગર્ભપિંડમાં મોકલી દે છે. વળી મગજની વિજ્ઞાના બહારના પદાર્થોનું આકર્ષણ કરે છે, અને તેથી સગર્ભાવસ્થામાં માતાના મગજમાં, જે જે પદાર્થો વિચારોની વિશેષ છાપ કે અસર પડે છે તે તે અસરને મગજની વિજ્ઞાના ગર્ભમાં લઈ જાય છે. વાસ્તે ગર્ભાવસ્થામાં માતાની દૃષ્ટિએ સારી સુંદર આકૃતિઓ અને સારા વિચારો તથા મૂકવામાં આવે છે, તો આસપાસના એવા સુંદર પદાર્થો અને સારા વિચારોથી આકર્ષાયલું માતાનું મન ગર્ભના ઉપર પણ એવીજ સુંદર અને સારી છાપ પાડે છે, અને એથી ઉદ્ભવે સહવાસ અને અસરથી ઉદ્ભવે પરિણામ આવે છે. આ વાતને થોડાંજ સ્ત્રી પુરુષો સમજે છે, તેમ છતાં ઉચ્ચ વર્ગની સ્ત્રીઓને વિશેષે કરીને સારી સોબતજ હોય છે. તેમના ઘરમાં ઘણું કરીને સારીજ વાતોનું શિક્ષણ મળતું હોય છે અને ઘરમાં નિત્ય દૃષ્ટિએ પડતા પદાર્થો પણ સુંદરજ હોય છે. તેથી તેવા કુટુંબોની ગર્ભાણી સ્ત્રીઓનું મન ઘણું કરીને સારી વાતોમાં અને સુંદર પદાર્થોમાં પરોવાયલું હોવાથી ઉચ્ચ કુટુંબોમાં બહુધા સારાંજ બાળકો ઉત્પન્ન થાય છે, અને નિચ તથા હલકા વર્ગમાં નીચ સ્વભાવનાં બાલકો જન્મે છે. નિત્યના સહવાસ અને શિક્ષણથી અનાયાસે આ ક્રમ ચાલતો આવે છે, સારે જો આ સિદ્ધાંતને સમજીને સ્ત્રીઓ વર્તવા લાગે તો તેઓ અભ્યાસથી અને યત્નથી કેવાં પરાક્રમી અને સદ્ગુણી બાળકો ઉત્પન્ન કરી શકે એ રહેલથી સમજી શકાય છે.

આ સિદ્ધાંતનો બધો આધાર માનસિક વીજળી પર રહેલો છે. જે સ્ત્રીઓ પોતા-પોતાના ગુણસ્વભાવનું ગુમાન રાખનારી હોય છે, તેનાં બાળકો બહુધા તેમના પોતાના સ્ત્રી (માતા)નાજ ગુણ સ્વભાવનાં થાય છે, અને જેઓ પોતાના પતિના ગુણસ્વભાવમાં મોહિત રહીને પતિનાંજ વખાણ કરનારી હોય છે, તેમનાં બાળકો પતિના ગુણસ્વભાવનાં થાય છે. અર્થાત્ તે પતિના ગુણસ્વભાવમાં મોહિત હોવાથી, પતિના ગુણસ્વભાવની છાપ તેણીના મન પર પડે છે. જે સ્ત્રીનું મન સગર્ભાવસ્થામાં અન્ય પ્રાણી કે માણસમાં મોહ પામી તેનુંજ ચિંતન કર્યા કરે તો અવતરનાર બાળકમાં તેવીજ આકૃતિ અને ગુણ બંધાવાં સંભવ છે. સગર્ભાવસ્થામાં એકસ પ્રાણીના ભય કે મોહથી તેનું વારંવાર ચિંતન, ભયંકર દેખાવની મનમાં વારંવાર ઉઠતી ભાવનાઓ, અને એવાજ બીજા ભય ત્રાસના બનાવોની મનમાં ઉઠતી ભ્રમણાઓમાં રહેલો અને વધેલો ગર્ભ ધણીવાર આકૃતિ અને ગુણમાં વિલક્ષણ ઉત્પન્ન થવાના દાખલાઓ આપણે મેળવી શકીએ છીએ. આવીજ રીતે માનસિક બળથી અને માનસિક ભાવનાથી, સ્ત્રીઓ ધારે એવાં સુંદર, સદ્ગુણી, પવિત્ર અથવા પરાક્રમી સંતાનો નિપજવી શકે. એટલુંજ નહિ પણ જો તેઓ કેળવાયેલી હોય તો સગર્ભાવસ્થામાં

જે જે વિદ્યા, હુનર, ઉદ્યોગ, અને શાસ્ત્રનું અધ્યયન, મનન અને ચિંતન કર્યા કરે, તે તે વિષયમાં તેનું બાળક મોટપણે કુશળતા ધરાવતું થાય એવું પણ અનુમાન કરવાનાં મળ્યુત કારણો છે.

આ ઉપરથી સમગ્રય છે કે બાલકની આકૃતિ, સ્વભાવ અને ગુણ, ગર્ભાણી અવસ્થામાં માતાના માનસિક સંકલ્પો, વિચારો અને વર્તન પ્રમાણે ઘડાય છે અને એ ઉપરથી માનસિક શક્તિનો કેવડો મોટો મહિમા છે તે સ્પષ્ટ સમગ્રય છે.

આ માનસિક શક્તિ શિક્ષણ અને કેળવણીથી વધી શકે છે અને સ્ત્રીઓમાં એ શક્તિની ખાસ જરૂર હોવાથી, સ્ત્રીઓને મનની ઉંચી કેળવણી આપવાની ધણીજ અગત્યતા સિદ્ધ થાય છે. જે દેશની સ્ત્રીઓ કેળવાયલી અને સુશિક્ષિત હોય છે તે દેશમાં વિશેષ યુદ્ધિવાન પુરુષો પાંદે છે અને એ વાતનો ઇંગ્લાંડ, જર્મની અને અમેરિકા જેવા દેશો પુરાવો આપે છે. સ્ત્રીકેળવણીની અગત્યતા વિષે જે વાતો કહેવામાં આવે છે, તેમાં સારાં ગ્રંથોનો ઉત્પન્ન કરવાની એક મોટામાં મોટી વાતને બાજુ પર રાખવામાં આવે છે. સ્ત્રીકેળવણીની અગત્યતાના અનેક પુરાવામાં અમે આ એક અતિ અગત્યના પુરાવાને રજુ કરીએ છીએ.

જીવાન પુરુષો અને સ્ત્રીઓ ! આ લેખ સમાપ્ત કરતાં તમારા પાસે એક અગત્યના વિષયને મુકવા રજા લઉં છું. એટલુંજ નહિ, તે વાતને ખતતા પ્રયત્નથી અમલમાં મૂકવાની હું વિનંતિ કરું છું. ઇશ્વરે પૃથ્વી પેદા કરીને તેમાં નાના પ્રકારના સુંદર પદાર્થો, પ્રાણીઓ, અને વનસ્પતિઓ પેદા કરેલી છે. એ ઉપરથી એ પરમપિતાની ઇચ્છા શું છે તે સ્પષ્ટ સમગ્રય છે. તે તમારાથી બલવાન, બુદ્ધિશાળી, સદ્ગુણી અને પરાક્રમી પ્રજા થએલી જોવાને અને સૃષ્ટિમાં નિરંતર સારાં ફળો પાકેલાં જોવાની ઇચ્છા ધરાવે છે. અને ત્યારે શું તમારી પણ એવીજ ઇચ્છા નથી ? પરંપરા પછી તમોને પહેલામાં પહેલો જે કોડ પેદા થાય છે તે કોડ કયો છે ? એક રૂપાણું, હસતું, રમતું બાલક રમાડવાની તમને સ્વાભાવિક ઇચ્છા થાય છે. એ ઇચ્છા એજ કુદરતની અથવા ઇશ્વરની આજ્ઞા છે અને એજ તમારા મનનો પહેલો કોડ છે, પણ એ કોડ પૂર્ણ કરવામાં તમે ભયંકર ભૂલો કરો છો. જેમાંની મારા વિચાર તજે આવી શકી, તેટલી મેં આ વિષય તજે ખતાવી છે અને આ વિષયનો એક ઇલાયદો નિર્ગંધ થોડીજ મુદતમાં બહાર પડશે. તે વખતે આ વિષયની અપૂર્ણતા પૂર્ણ કરી, તેને પુસ્તકના આકારમાં વાંચનાર પ્રજાની સેવામાં રજુ કરીશ.

તમો યાદ રાખો કે તમારો પવિત્ર લગ્નસંબંધ તમારા મનોવિકારોને ભૂષ્ટ કરી તૃપ્ત કરવાને કે બહેકાવી દેવાને કરવામાં આવેલો નથી, પણ જગતમાં શોભી નિકળે, પરાક્રમો અને પરાપકારો કરે તથા તમારી વૃદ્ધાવસ્થામાં તમારું સારી રીતે પાલન પોષણ કરી, તમારા આયુષ્યનો અંત સુધારે એવાં બાલકો-પુત્ર અને પુત્રીઓ-બન્ને ઉત્પન્ન કરવા માટેજ તમારો લગ્ન સંબંધ થયો છે. નિરોગી અને સદાયારી બાલકો ઉત્પન્ન કરવાં, એજ તમારાં લગ્ન સંબંધની સુફલતા છે. એ વાત તમારે અહર્નિશ યાદ રાખવી જોઇએ છીએ, અને ત્યારે હવે તમારે શું કરવું જોઇએ ? પ્રસંગોપાત ઘણું કહ્યું છે, છતાં સામાન્ય કરતાં કરતાં થોડા શબ્દો વધારે. તમારાં માઆપોએ તમને પેદા કરેલાં, પાળેલાં અને પરણવેલાં, તમે હાલ જેવાં છો, તેવાંએ પણ હવે સંસારમાં પડીને શું કરવું જોઇએ ? બ્રહ્મચર્યવ્રત

પાલવું, આહાર તેમજ વિહારમાં સાદાપથી અને નિયમીત રહેવું એ પહેલો અને મુખ્ય નિયમ છે. કુચેષ્ટાઓ, વિહારો અને વ્યાધિઓથી મુક્ત રહેવું એ બીજો નિયમ છે. ઋતુ-ગામી થવું અને ગર્ભધારણ કર્યા પછી સ્ત્રીએ સદા પ્રસન્ન રહેવું, સ્વચ્છ રહેવું, પવિત્ર રહેવું. ધર અને ધરની વસ્તુઓને સારી વ્યવસ્થામાં, નિયમમાં અને શોભે એવા ક્રમમાં રાખી, મન પ્રસન્ન રહે એવું બનાવી રાખવું તથા બની શકે તો તમે સુંદર, મનહર આકૃતિઓ, છબીઓ અને શણગારની બીજી વસ્તુઓ રાખવી. અર્થાત્ દૃષ્ટિને તેમજ મનને પ્રિય અને પવિત્ર લાગે અને રાખે એવી વસ્તુઓ, એવાં પ્રાણીઓ અને મનુષ્યો-નોજ સહવાસ રાખવો એ ચોથો નિયમ છે. અને છેવટે એ અવસ્થામાં નિત્ય શાંતિમાં રહી, સારાજ વિચારો કરવા, સદાચારથીજ વાતો કરવી અને વિદ્યા અને જ્ઞાનનાં વિષયનાં પુસ્તકો વાંચવા તથા સાંભળવાં અને પતિએ આ બધી વાતોની પોતાની સ્ત્રીને અનુકૂળતા કરી આપવી એ પાંચમો નિયમ છે. દાલ આપણે આ વિષયમાં આટલોજ આરંભ કરશું, તો પણ કાંઈ ખોટું નથી.

વૈષ્ણકવતર નવેમ્બર ૧૮૯૫ થી માર્ચ ૧૮૯૬

## સ્વાભાવિક વેગો અને તેને અટકાવવાથી નિપજતાં પરિણામો.

મૂત્ર, મળ, વીર્ય, અધોવાયુ, ઉલટી, છીંક, ઝોડકાર, બગાસું, ભૂખ, તૃષ્ણા, આંસુ, ઉંઘ, શ્વાસ એટલા સ્વાભાવિક વેગો કહેવાય છે. એટલે એ ક્રિયાઓ સ્વાભાવથીજ થયા કરે છે. અને તેથી તેને અટકાવવાથી શરીરમાં નાના નાના પ્રકારના રોગો થયા છે, તેની સાથે એમ પણ કહેવું જોઈએ કે એ વેગો બહુ વૃદ્ધિને પામે તો પણ શરીરની હાનિ કરે છે. એ ક્રિયાઓ તેના સ્વાભાવિક વેગમાં થયાં કરે ત્યાં સુધી તેમની અટકાવ નહિ કરવો જોઈએ, અને અટકાવ કરવામાં આવે તો શું શું વ્યાધિઓ થાય, તેની કંઈક સમજ પાડવી એ આ વિષયનો હેતુ છે.

મળનો અટકાવ કરવાથી હોળરીમાં પીડા, માથામાં શળ, અધોવાયુ અને મળનો અટકાવ, પેટનો ગોળો, આફરો વગેરે અનેક વ્યાધિઓ થઈ આવવાનો સંભવ છે.

વીર્યના વેગને અટકાવી રાખવાથી જનનેદ્રિય તથા વૃષણમાં શલ થાય છે. પ્રમેહ, પથરી અને વીર્યસ્રાવ જેવા ભયંકર વ્યાધિઓનું મૂળ રોપાય છે અને અંગપીડા, છાતીમાં દુઃખ, અને પિશાબનો અટકાવ થઈ જાય છે.

અધોવાયુનો અટકાવ કરવાથી મળ, મૂત્ર, અને શુદ્ધનો વાયુ તદન બંધ પડે છે, પેટ ચડે છે, મગજ ભરે છે, પેટમાં વાયુને લિધે પીડા-આફરો વિગેરે ધણી અસહ્ય વ્યાધિઓ થઈ આવે છે. કેટલાક લોકો શરમને લિધે અધોવાયુનો અટકાવ કરે છે, પરંતુ જે વેગો કુદરતેજ આપેલા છે, તે વેગોની પ્રવૃત્તિમાં શરમનું કાંઈ કારણ નથી.

ઉલ્લીનો અટકાવ કરવાથી શરીર ઉપર ચેળ ત્વચાના અનેક વિકાર, અશ્ચિ, પિત્ત-વિકાર, સોજો, પાંદુરોગ, તાવ, કોઢ, મોળ, રતવા વિગેરે વ્યાધિઓ થાય છે. છોક્રને અટકાવી રાખવાથી માથામાં શૂળ થાય છે, ડોક ઝડાય છે, આડદીયો વા થાય છે, અને આધારીથી જેવા અસહ્ય રોગ થઇ આવે છે.

ઝોડકારનો અટકાવ કરવાથી હેડકી, ઉધરસ, અશ્ચિ, કંપ તથા છાતીમાં વીંટો આવીને પીડા થાય છે.

બગાસાને અટકાવી રાખવાથી ડોક ઝડાઈ જાય છે. અંગ ભાંગે, ચામડી શૂન્ય જેવી થઇ જાય, સાંધાઓના સંકોચ, તથા આંખ, મોઢું, નાક અને કાનના ધણા રોગ થઇ આવે છે.

ભૂખના વેગને અટકાવવાથી એટલે ભૂખ લાગ્યા છતાં તેને મારી મૂકવાથી અને જમવાનું મુલતવી રાખવાથી, શરીર સુકાય છે, બળ ઓછું થાય છે, કાંતિનો નાશ થાય છે, શરીર ભાંગે છે, માથું ભમે છે, અને શ્રમ તથા કર્તવ્ય નહિ થઈ શકવાથી ધણી મોટી ખરાબી થાય છે.

તૃષા એટલે પાણીની તરસ લાગ્યા છતાં પાણી નહિ પીવાથી મોઢામાં તેમજ ગળામાં શોષ પડે છે, સાંભળવાની શક્તિ ઓછી થાય છે, થાક લાગે છે, શ્વાસ ચડે છે અને છાતીમાં પીડા થાય છે.

આંસુને અટકાવવાથી શરદી, આંખના રોગ, છાતીનાં દરદ, અશ્ચિ તથા માથાની ચકરી વિગેરે રોગો થાય છે, માટે ધુમાડાના કારણથી અથવા કાંઈ હર્ષ કે શોકના કારણથી આંખમાં એની મેળેજ આંસુનો પ્રવાહ ભરાઈ આવે તો તેને છુટા મુકી દેવો જોઈએ.

શ્વાસ અટકાવવાથી શુદ્ધરોગ, હૃદરોગ, વિગેરે મહાવ્યાધિ થાય છે. વેગ અટકાવવાથી તેજ વખતે લખેલા દરદ દેખાઈ આવે એવો કાંઈ ચોક્કસ નિયમ નથી અને તેથી કેટલાક સાધારણ સમજના લોકો આવી વાતો ઉપર અવિશ્વાસની નજરથી જોતા જણાય છે.

વેગ અટકાવવાની આદતથી જ્યારે રોગ શરીરમાં મૂળ નાંખવા માંડે છે, અને જ્યારે પ્રત્યક્ષ દેખાઈ આવે છે, ત્યારે તે રોગ થવાનું કારણ વેગ અટકાવવાનું છે, એવી અજ્ઞાન માણસોને ખાત્રી થતી નથી.

માણસોને ઉદરના, માથાના, તેમજ વીર્યસંબંધી જે નાના પ્રકારના નાના મોટા વ્યાધિઓ થાય છે, તેમાંના ધણાએક વેગ અટકાવવાથીજ થાય છે, એમ તેમણે ખાત્રીથી સમજવું જોઈએ, અને તેથી હજાર કાર્યો પડતાં મૂકીને પણ મળમૂત્રાદિ વેગ થાય કે તેને ટુરત રસ્તો આપી તે વેગની શાંતિ કરવી જોઈએ.

## અનુકરણ કરવા લાયક હિંદુ રિવાજો.

### Some of the Hindu usages worth imitation.

નવી પ્રજા જુની પ્રજાને હસે છે, ત્યારે જુની પ્રજા નવી પ્રજાની ગેવકુરી તરફ હાસ્ય કરે છે. જુના ઉપર અભાવ થવો અને નવા ઉપર મોહ થવો એ સૃષ્ટિનું સ્વાભાવિક વલણ જેવામાં આવે છે. માણસ જાતની બુદ્ધિ અનુકરણ કરવા વાળી છે, તથાપિ કાર્યક્રમ ઉલટાએલા વિચારોને પાછા ફેંકણે લાવવામાં મદદગાર થાય છે. એક પ્રજામાં ખીજી પ્રજાનો ભેગ થવાથી અનેક સારા તેમજ નરસા રિવાજોનો ત્યાગ થઈ જાય છે અને ખીજા કેટલાક સારા નરસા રિવાજો ગ્રહણ પણ થાય છે. આપણા દેશના લોકોને માથે એ કાળચક્ર ફરતુંજ આવેલું છે. જુદા જુદા લોકોનો સહવાસ થવાથી એક સ્થાથી વિચારો કે વર્તનની હજી સ્થાપના થવા પામી નથી. પ્રાચીન વિચારોમાં કાળે કરીને કેટલોક ફેરફાર થયો તે તો થયોજ, પરંતુ પરદેશી પ્રજાઓએ કાંઈ થોડો ફેરફાર કર્યો નથી.

કાળ કાળનું કામ કયે જાય છે અને નવામાંથી જુનું અને જુનામાંથી નવું જાગતું જાય છે; તથાપિ સત્યનું ગ્રહણ કરવાવાળા તત્ત્વદર્શી લોકો પારકું કે પોતાનું નહિ ગણતાં જે સત્ય છે તેને અનુમોદન આપે છે.

“હિંદુ લોકો વહેમીલા છે, ધર્મીધ છે,” એવાં વિશેષણો આપીને હાલની ખીજી પ્રજાઓ તેમજ નવા મતના હિંદુઓ પોતે પણ તેમના કેટલાક રિવાજોને વખોડવા મંડી ગયેલા છે. આ રિવાજોમાં કેટલાક સારા રિવાજો પણ નિંદાયા છે, પરંતુ કાલે કરીને જ્યારે ખરી વાત જાણવામાં આવે છે, ત્યારે વિચારોનો પ્રવાહ બદલાય છે અને જે લોકો નિંદા કરનારા હોય છે, તેઓજ સ્તુતિ કરનારા થાય છે. જે અંગ્રેજ લોકો એક વખત હિંદુ લોકોના કેટલાક રિવાજોને નિંદતા હતા, તેજ અંગ્રેજ લોકો પાછા તેજ રિવાજોનાં વખાણ કરવા લાગ્યા છે. અમે તે અંગ્રેજ લોકોની સત્યપ્રિયતાને ધન્યવાદ આપીએ છીએ.

હજી અમારા નૂતન હિંદુ જુવાનો પોતાના સુધારેલા (ખરા અર્થમાં બગાડેલા) વિચારોને ફેરવતા નથી, કેમકે તેમને પારકું પ્રિય થયું છે, પરંતુ સત્યપ્રિય અંગ્રેજો હિંદુઓનું અનુકરણ કરવા લાગ્યા છે.

હિંદુઓએ દારૂ વિગેરે વ્યસનો ગ્રહણ કરવા માંડ્યાં ત્યારે કેટલાક અંગ્રેજોએ તેનો ત્યાગ કરવા માંડ્યો. હિંદુ લોકો પોતાનો મૂળ ભાજપાલાનો ખોરાક મૂકીને માંસાહાર તરફ ઢળતા થયા અને અંગ્રેજોનું અનુકરણ કરવા લાગ્યા, ત્યારે અંગ્રેજો માંસાહાર ત્યાગ કરીને ભાજપાલાના ભોગી થવા લાગ્યા છે. મતલબ કે તેમણે હિંદુઓનો ભાજપાલાનો સાદો અને નિર્દોષ ખોરાક પસંદ કરવા માંડ્યો છે.

શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિ શી રીતે થાય, તે વિષયમાં પ્રાચીન આર્ય લોકો અથવા હાલના હિંદુ લોકોના વડિલો બહુ ઊંડા ઉતરેલા છે; અને એમણે જે જે ધોરણો ખાંખ્યાં છે, તે આરોગ્યતાના સવાલ લક્ષમાં રાખીનેજ ખાંધેલ છે, એમ વિચાર કરતાં સ્પષ્ટ સમજાય છે. મૂળ ધર્મના જેટલા સિદ્ધાંતો છે, તે સર્વ આરોગ્યતાના ઉદ્દેશ ઉપર રચાયેલા છે. જે ધોરણોને આપણે વહેમ ભરેલાં ગણીએ છીએ અથવા અર્થ વિનાનાં

સમગ્રએ છીએ, તેમાં પણ આરોગ્યતાને હિંદુશ તો સમાયોજી હશે એમ વિચાર કરતાં માણુમ પડશે. તેઓ આરોગ્યતાને અને સ્વચ્છતાને મોટું માન આપનારા હતા; અને જે કે વચલા વખતમાં કેટલોક અનિષ્ટ અને અનર્થકારક ફેરફાર દાખલ થયો છે ખરો, તો પણ કેટલાક રિવાજો જે ઉપલબ્ધ દષ્ટિએ નાપસંદ કરવામાં આવે છે તે વાસ્તવિક રીતે સારાજ છે એમ સત્યગ્રાહી વિદ્વાનો કબુલ કરે છે.

આટલી પ્રસ્તાવના કર્યા પછી હવે એક અંગ્રેજી વિદ્વાન ડાક્ટરે કોલેરા સરખા ચેપી રોગોનો અટકાવ થવામાં કેટલાક હિંદુ રિવાજો બહુ લાભકારક થઈ પડે છે અને તેથી તે રિવાજો સર્વથા અનુકરણ કરવા લાયક છે એવો વિચાર જાણીને એવા કેટલાક રિવાજોને આગળ ધરેલા છે, તે તરફ વાંચનારાઓનું અમે લક્ષ્ય ખેંચીએ છીએ.

આપણા આ રિવાજો સારા છે એવું અમે અથવા આપણે પોતે યોદ્ધીશું, તો તે ઉપર ધણું થોડું વજન આપવામાં આવે છે, પરંતુ જ્યારે એક પરધર્મી અને પરદેશી વિદ્વાન એવા વિચારો પ્રદર્શિત કરે ત્યારે તે ઉપર વિશેષ વજન રહે એ સ્વાભાવિક છે.

કોલેરા અથવા જેને સંસ્કૃતમાં “મહામારી” કહે છે, તેની ઉત્પત્તિનાં કારણોની અનેક કલ્પનાઓમાં ‘જંતુઓથી કોલેરાની ઉત્પત્તિ થવા વિષેની કલ્પના સર્વમાન્ય થઈ પડી છે.

આ વિષય ઉપર હાલના તબીબો બહુ બહુ વિચારો દોડાવે છે અને જંતુઓને મુખ્ય કારણ માને છે. કહે છે કે કોલેરાથી મરણ પામેલાના શરીરમાંનું એક ટીપું “સુક્ષ્મદર્શક” યંત્ર વડે તપાસવામાં આવે છે તો એક ટીપામાં હજારો ઝીણા જંતુઓ દષ્ટિએ પડે છે. આ જંતુઓ વિષેનું વર્ણન કરવાનો અત્રે અવકાશ નથી, પણ તેવા જંતુઓ ધણીવાર કુવા વિગેરેનાં પાણીમાં જોવામાં આવે છે અને તે પાણી જે માણુસના પીવામાં આવે છે, તે માણુસોના શરીરમાં તુરંતજ નહિ, પણ અમુક મુદતે એક પ્રકારનું ઝેર ઉત્પન્ન થઈ આ લયંકર રોગ બહાર આવે છે.

આ જંતુઓ કાદવવાળા પાણીમાં મુખ્ય કરીને ઉત્પન્ન થાય છે, અને તેથીજ કોલેરાના વ્યાધિથી મરણ પામેલાં સેંકડો મહાં ગંગા અને જમના નદીમાં નાંખી દેવામાં આવે છે, તોપણ તે પાણી નિર્મળ હોવાથી કોલેરાના જંતુઓને એ નદીઓનાં પાણીમાં યોષણ નહિ મળતાં ત્યાં તેનો વિનાશ થઈ જાય છે.

આ ઉપરથી એવું પણ અનુમાન થાય છે કે જે કુવાનાં પાણી દવાઓના યોગથી સુધારી ગંગા નદીના પાણી જેવાં નિર્મળ કરવામાં આવે તો કોલેરાનાં જંતુ એવા નિર્મળ પાણીમાં ટકી શકે નહિ અને પીનારાઓને પીડા કરી શકે નહિ, પણ કુવાઓનાં પાણી સુધારવાની મહેનતમાં પડવું તેના કરતાં કોલેરાના જંતુઓની ઉત્પત્તિનો અટકાવ કરવો એ વધારે ઉત્તમ વાત છે, માટે તેવા રીવાજોને નિરૂપયોગી માની હસી નહિ કાઢતાં તેને ઉત્તેજન આપવું એ વધારે લાભકારક છે.

એક જગાના કોલેરાના જંતુને મુસાફરો બીજી જગાએ લેઈ જાય છે. હિંદુ લોકોના દીર્ઘ દષ્ટિથી કાઢેલા રિવાજ પ્રમાણે જે મુસાફરોને છેટેથી ભુદા પાત્રથી પાણી આપવામાં આવે અને તેમના મુસાફરીના લોટાને કુવામાં નાંખવા દેવામાં ન આવે તો એ લય દુર થાય છે. એટલા વારંતે કેટલેક ઠેકાણે મુસાફરોને પાણી આપવા માટે ડોલ તથા દોરી સાથે બ્રાહ્મણોને પગાર આપી રાખવામાં આવે છે.



દેડ, ભંગી વિગેરે નીચા વર્ણના ગંદા લોકોને કુત્રા પાસે આવવા દેવામાં આવતા નથી. એ રિવાજ ધણોજ પસંદ કરવા લાયક છે, કેમકે એ લોકોનો ધર્મો એવો હલકો છે કે તેમના સ્પર્શથી ધણાંએક વ્યાધિ ઉત્પન્ન થવા સંભવ છે. ભંગી લોકોના ઉપર કાલેરાનો આરોગ મૂકવામાં આવે છે અને પાણીમાં પૂતળાં મળી આવે છે, તે વાત તેને પુષ્ટિ આપે છે.

જો કે ભંગી લોકો પાસે કાલેરા ઉત્પન્ન કરવાની કુંચી તો નથીજ, પરંતુ તેઓ પોતાના મેલા ધંધાને અંગે પાણીને અગાડી, તેમાં કાલેરાના જંતુ ઉત્પન્ન કરે તો તે વાત સંભવિત છે.

પાણીના સ્પર્શથી કાલેરા ઉત્પન્ન થાય છે, વાસ્તે કાલેરાનો રોગ ચાલતો હોય એવા સ્થળમાં જઈને આવનાર માણસને થોડા દિવસ વસ્તીથી અને પાણીના સ્થળોથી દુર રાખવો એ વધારે સલામતી ભર્યો રસ્તો છે. એવા સ્થળમાં જઈ આવનાર માણસે પોતાની સાથે જાતું વિગેરે આવના પદાર્થ હોય તે ફેંકી દેવા જોઈએ અને પોતાનાં કપડાં બે ત્રણ દિવસ સુધી તડકે સુકવી મૂકવાં જોઈએ.

કપડાં પાણીમાં ધોવાથી કપડાંના જંતુ નાશ પામતા નથી, પણ ઉલટા પાણીને પણ અગાડે છે. કાલેરાના જંતુ સુકી ભોંયમાં રહી શકતા નથી, વાસ્તે કપડાંને સારી રીતે તડકે સુકવવાં જોઈએ.

હિંદુ લોકો એક બીજાને મોઢે મારેલું પાણી પીતા નથી. આ રિવાજ ધણોજ ઉત્તમ અને સુધડતાની પરિસીમા બતાવનારો છે. સુધડ હિંદુ લોકો લોટો અથવા પ્યાસો મોઢામાં નાખવાને બદલે અદ્ધરથી ધાર કરી પાણી પીએ છે, એટલું નહિ પણ તેજ લોટો અગર પ્યાસો બીજો માણસ ધોઈને જ ઉપયોગમાં લે છે. આવો આચાર દેખીને અમારા હાલના સુધરેલાઓને હાસ્ય થાય છે, પણ તેમ કરવામાં પરસ્પરનું કેટલું મોડું હિત રહેલું છે, તે તેઓ સમજી શકતા નથી. સ્પર્શથી અનેક વ્યાધિ થાય છે. ઉચ્છિષ્ટ ખોરાક અને પાણીના સ્પર્શથી એકના વ્યાધિનો એપ એકબીજાને લાગે છે, એ વાત કદી પણ કોઈએ ભુલવી નહિ જોઈએ. સુધડ હિંદુ લોકો અને વિશેષ કરીને ઉત્તમ આચાર પાળવાવાળા બ્રાહ્મણો નાનાં બાળકને પણ જુદા પાત્રમાં ખાવા આપે છે. જુદે આસને, જુદે લાણે અને આદરે અંતરે જમવા બેસવું, વિગેરે બોજનને માટે બ્રાહ્મણોએ ધોરણો બાંધ્યા છે, તે બાંધવામાં તેમના ઉત્તમ હકાપણની પ્રતિતી થાય છે.

ખરો હિંદુ બીજાને પાણી કેવી રીતે આપે છે? કુવામાંથી, ટાંકામાંથી, અથવા ગોળામાંથી પાણી કાઢવાનું વાસણ ધલાયદુંજ હોય છે. એ ધલાયદા પાત્ર વડે પાણી એક બીજા જુદાજ વાસણમાં કાઢવામાં આવે છે. પછી તેમાંથી એક લોટો ભરીને પીનાર માણસના પાત્રમાં ઉંચી ધાર રેડવામાં આવે છે, અથવા તો તે ખોખેથી પીવાનો હોય તો ખોખામાં રેડવામાં આવે છે, અને તેમ કર્યા પછી ખોખાનું પાણી પાંખું ઉછળી લોટાને છંટાવાનો સંભવ હોવાથી એ લોટાને માંજીને ઘરમાં મૂકવામાં આવે છે.

ઉત્તમ હિંદુ ઘરને પાણી પીવા અને પાવાનો આ આચાર છે અને અગ્નિ અને મુરખ લોકો, ભલે એ વાતને વાંધા ભરેલી ગણે, પણ તે આચાર સર્વોત્તમ છે. લંબાણ થવાના ભયથી અમે આટલાંજ દૃષ્ટાંતો આપી આ વિષય આટલેથીજ બંધ કરીએ છીએ. વળી કોઈ બીજા પ્રસંગે આપણા લોકોના ઉત્તમ આચારોનો રૂઝો ઉદ્દેશ પ્રકટ કરીશું. તેની સાથે અમારે એમ પણ કહેવું જોઈએ કે જે હિંદુ લોકો ચાલતા આવેલા આચારને પાળે

છે ખરા, પણ તેનો ખરા તાત્પર્ય સમજતા નથી. તેમણે પોતાના આચારોનો ઉદ્દેશ સમજીને વર્તવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ, કેમકે સમજ્યા વિના જે જે ક્રિયાઓ કરવામાં આવે છે તે નિષ્ફળ જાય છે.

વૈ. ક. ૧૮૬૫-જુલાઈ.

## આરોગ્યનું રક્ષણ

આરોગ્યતાની સાથે આપણા શરીરનો અત્યંત ધનિષ્ઠ સંબંધ છે. આરોગ્યતા વિના જીવન કાંઈ કામનું રહેતું નથી. આરોગ્ય રહિત જીવન ભારશ્પ લાગે છે. એક માણસ સદૈવ રોગી રહેવાને લીધે કહે છે કે આ દુઃખ ભોગવવું તે કરતાં મરી જવું એ સાંડે છે. વળી આપણે એવા પણ કેટલાક સમાચારો વર્તમાનપત્રોમાં કાઢી કાઢી વખત વાંચીએ છીએ કે અમુક માણસ અમુક રોગથી કંટાળવાને લીધે આત્મઘાત કરી મરી ગયો. એમાં કાંઈ પણ સંદેહ નથી કે આરોગ્યતાથી જ સંસારના સુખો સુખશ્પ લાગે છે. જ્યાં સુધી માણસ બીમારીનું દુઃખ ભોગવતો નથી ત્યાં સુધી તેને આરોગ્યતાની કદર થતી નથી. જ્યારે માણસ બીમાર પડે છે, ત્યારેજ તે સમજી શકે છે કે એક રોગી રાજ કરતાં એક નિરોગી કંગાળ હજાર દરજે સુખી છે. મનુષ્યે પોતાની ઉન્નતિ માટે આરોગ્યરક્ષાને પ્રધાન સમજવી જોઈએ. ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષની પ્રાપ્તિનું પ્રધાન સાધન મનુષ્યનું નિરોગી શરીર જ છે.

ધર્મરે સૃષ્ટિપાલનના નિયમો બનાવીને તેને પ્રકૃતિને આધીન કરી દીધેલ છે. પ્રકૃતિ એજ તે નિયમોની અધિષ્ટાત્રી દેવી છે. જે મનુષ્ય આરોગ્યને માટે પ્રાકૃતિક નિયમોનું પાલન કરે છે તેને પ્રકૃતિ પોતાના તરફથી ઉપહાર અથવા પારિતોષિક રૂપે સુદરતા અને શ્વેતપુષ્ટ શરીર આપે છે. જે માણસ શરીરની રક્ષા માટે દરરોજ નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરે છે તેને પ્રકૃતિ દુર્બલતા અને વિવિધ પ્રકારના રોગોની સગ્મ કરે છે. તેવા પ્રકૃતિદ્વારા દંડાયલા મનુષ્યો બહુજ કષ્ટપૂર્વક પોતાના દિવસો ગુજારે છે. શારીરિક નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરવાનું ફળ મનુષ્યને અવશ્ય ભોગવવું પડે છે, પણ આ વાતને માનનારાઓ બહુજ ઓછા છે. તેઓ બીમાર થવું એ વાતને એક આકસ્મિક બનાવ માને છે. સ્વાસ્થ્ય રક્ષાના નિયમોને મનુષ્યે અવશ્ય અભ્યાસ કરવો જોઈએ. સુપ્રસિદ્ધ વિદ્વાને કહ્યું છે કે જે શિક્ષામાં શરીર સંયમની વ્યવસ્થા અને આરોગ્યતાનું વિધાન નથી તે શિક્ષા અપૂર્ણ છે. જેમ ગણિત, સાહિત્ય અને વ્યાકરણનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું મનુષ્યને માટે આવશ્યક છે, તેમજ શરીર યંત્રની તે ક્રિયાઓનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું એ પણ આવશ્યક છે, કે જોનાથી મનુષ્યનું જીવન બચે છે. જ્યારે શરીર અસ્વસ્થ એટલે રોગવાળું રહે છે, ત્યારે ચિત્ત પણ ઠેકાણે રહેતું નથી. પ્રૌઢ યુદ્ધિ, સૂક્ષ્મ વિવેક અને આત્મજ્ઞાનને માટે શરીરનું બળવાનપણું અને આરોગ્યપણું રહેવું આવશ્યક છે.

શરીરના સમસ્ત અવયવો ઠીક રાખવા એ જીવનને ચિરસ્થાયી રાખવાને માટે આવશ્યક છે. જે તે અવયવો ખરાબ થઈ જશે તો તેનું પરિણામ રોગ અને મૃત્યુમાં આવશે. માણસે પોતાનાં સ્થૂલ અને સૂક્ષ્મ અવયવો અવશ્ય જાળવવા જોઈએ. તેઓની ક્રિયાઓનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું જોઈએ. ઉપરોક્ત વાતોને જાણવાથી જ આપણે પ્રાકૃતિક નિયમોને સારી રીતે પાલન કરવા સમર્થ થઈ શકીએ છીએ. મનુષ્યનું શરીર એ એક એજીનના જેવું છે. એજીનની શક્તિનો ક્ષય દરેક ક્ષણે થયા કરે છે. કાંચલા અને પાણી, વગેરે એજીનમાં

બરોબર મળતા રહેવાથી અને તેને સાફસુદ્ધ રાખવાથી તે સારી સ્થિતિમાં રહે છે અને પોતાનું કાર્ય સારી રીતે કરી શકે છે, તે પ્રમાણે મનુષ્ય શરીરની શક્તિ વધતી ઘટતી રહે છે. તે પાછી નિયમિત આહારવિહાર પડે પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. શરીરને સ્વચ્છ વાયુ, પૌષ્ટિક ભોજન અને શુદ્ધ પાણીની અત્યંત આવશ્યકતા છે. તેમાંથી જો કોઇએક હીક ન રહે તો મનુષ્ય અસ્વસ્થતાના કાદવમાં ફસી પડે છે. સ્વચ્છ વાયુના વિના મનુષ્ય એક પલમાત્ર પશુ જીવો તરીકે રહી શકતો નથી. દરેક માણસે શહેરની બહાર ખુલ્લા મેદાનમાં સવાર સાંજ સ્વચ્છ વાયુ, હવાનો લાભ લેવા માટે ફરવું જોઇએ. ઋતુ પ્રમાણે કપડાં લતાં પહેરવાં અને હીક સમય ઉપર સુતું જોઇએ.

યોગ્ય ખાનપાન એ મનુષ્ય જીવનને માટે આવશ્યક છે. મનુષ્યે સદૈવ ખાનપાનના પદાર્થોની ઉપયોગિતા ઉપર ધ્યાન રાખવું જોઇએ. તેજ પદાર્થો કામમાં લાવવાં જોઈએ કે જે શરીરની રક્ષા માટે અધિક ગુણકારી હોય અને આપણી માનસિક શક્તિના વિકાસમાં સહાયક થાય.

વિદ્વાનોનું કહેવું છે કે જે મનુષ્યો ભોજન અને વ્યાયામમાં સાવધાન રહે છે, તેઓ આરોગ્યનો આસ્વાદ લેવાને સમર્થ થાય છે. જોકે ભોજન કરવું જરૂરી છે, પણ સારી રીતે યાદ રાખજો કે તેનું પણ ચોક્કસ માપ હોવું જોઇએ છીએ. ભોજન એ આપણ સમાન છે, કેમકે તે આપણા શરીરમાં શક્તિ ઉત્પન્ન કરી આપણને કામ કરવા યોગ્ય બનાવે છે. કોઇ પણ દવા અધિક ખાવાથી હાનિ થાય છે, પછી ભલે તે અમુક રોગને માટે રામખાણુ સમાન કેમ ન હોય? એજ પ્રમાણે ભોજનને માટે પણ સમજવાનું છે. પણ જો આપણે પોતાની મૂર્ખતાથી અથવા સ્વાદથી અધિક ખાઇએ તો તે અવશ્ય હાનિ પહોંચાડે છે. મૂર્ખ મનુષ્યો કેવળ ખાવાને માટે જીવે છે અને બુદ્ધિમાન મનુષ્યો જીવવાને માટે ખાય છે. આરોગ્ય રક્ષાને માટે અને શરીર તથા મનને પ્રસન્ન રાખવા માટે ખાવા-પીવામાં મનને વશ રાખવું જોઈએ.

પ્રાચીન કાળના આપણા ઋષિઓએ પાકશાસ્ત્ર બનાવેલ છે, જેથી જણાય છે કે કયું ભોજન કઈ ઋતુમાં કેવી રીતે કરવું જોઇએ. ભોજનની વસ્તુઓ તૈયાર કરવી એ આપણા દેશમાં એક પ્રધાન ગુણ સમજવામાં આવતો હતો. કહેવામાં આવે છે કે નક્ષત્રાન્ પાકશાસ્ત્ર રસોઇ બનાવવામાં પરમ પ્રવીણ હતો. યુરોપના વિદ્વાનોએ પણ ભોજનના સંબંધમાં ઘણુંક લખ્યું છે. તેઓના લેખો આપણા પૂર્વ પુરૂષોના લેખો સાથે પ્રાયઃ મળતા આવે છે. ખાવું એટલુંજ જોઇએ કે જોટલાથી પેટ ભરાઈ જાય. જેમ અધિક ખાવું હીક નથી, તેમ ઓછું ખાવું એ પણ હીક નથી. ખાવાની વસ્તુઓમાં અનેક પ્રકારનાં પદાર્થો હોવા જોઇએ. તે પદાર્થોમાં શરીરને પોષણ અને શક્તિ આપે એવા ગુણોવાળા પદાર્થો અવશ્ય હોવાં જોઇએ. લી, માખણ વગેરે પદાર્થો શરીરની ચરબીના પોષણ માટે હિતકારી છે. ખાંડ પણ હિતકારી છે, પણ તે થોડી અને ભોજનની સાથેજ ખાવી જોઇએ. મનુષ્યને ખાવાપીવામાં પોતાના અનુભવદ્વારા પણ કામ લેવું જોઇએ. આપણા આરોગ્યને કઈ વસ્તુ હાનિ પહોંચાડે છે અને કયું લાભ પહોંચાડે છે, આ વાત આપણે વિચાર કરવાથી સારી રીતે સમજી શકીએ તેમ છીએ. જે વસ્તુઓ સ્વાદિષ્ટ હોય પણ શરીરને નુકશાન કરતી હોય તેવી વસ્તુઓ કદી પણ ખાવી નહિ, જેમકે કોઇ મનુષ્યને પટેટાં ખાવાથી તેની પ્રકૃતિ બગડે તો આરોગ્યની દૃષ્ટિએ ન્યાંસુધી એકવારનું કરેલ ભોજન પચે નહિ, ત્યાંસુધી

ખાતું જોઇએ નહિ. આપણું શરીર એ એક પ્રકારનો મજુર છે. તેના ઉપર એટલોજ ભાર મુકો કે જેટલાને તે ઉઠાવીને ચાલી શકે. વધારે ભાર નાખવાથી મજુર થાકી જશે અને વખતે મરી પણ જશે. ખાવાની દરેક વસ્તુઓ સારી હોવી જોઇએ. તે કાચી ન હોવી જોઇએ. ભૂખ વિના ભોજન કરવું ઠીક નથી. જેઓ આ વાત ઉપર ધ્યાન આપતા નથી, તેઓના પેટની પાચનશક્તિ બગડી જાય છે અને રોગ તેની પાછળ પડી જાય છે.

પીવાની વસ્તુઓમાં પણ આપણે એટલીજ સાવધાની રાખવી જોઇએ કે જેટલી ખાવાની વસ્તુઓમાં રાખવાની છે. કહેવાય છે કે પીવાના પદાર્થોમાં મદિરાના સમાન ભયંકર અને નાશ કરનારી બીજી કાંઈ વસ્તુ નથી. ઠંડું અને સ્વચ્છ પાણી એ પીવાની સમસ્ત વસ્તુઓમાં શ્રેષ્ઠ છે. ખાસ કરીને ગરમ દેશોમાં દુધ શરીરનું અત્યંત પોષણ કરનાર છે, તેથીજ આપણા શાસ્ત્રમાં ઉત્તમ દુધ આપનાર ગાયોની અત્યંત પ્રશંસા કરવામાં આવી છે. ચાહ ઠંડા દેશોમાં કદાપિ ગુણકારી હશે, પણ આપણા ભારતવર્ષ જેવા ગરમ દેશમાં તો ચાહ નુકશાનજ કરે છે. સોડા, લેમોન વગેરે પીણાઓથી પણ દૂર રહેવું જોઇએ. તેઓનું હર્મેશનું વ્યસન તો સર્વથા ઠીક નથી. નિસો કરનારી વસ્તુઓથી મનુષ્યજીવન નષ્ટ થઈ જાય છે. હોકા અને બીડી પણ બહુ પીધા કરવાથી ફાયદા કરતાં નુકશાન વધારે થાય છે.

વૈ. ક. ૧૯૧૫ પૃષ્ઠ. ૧૬૧.

## વૈદ્યક ધંધાને લાંછન લાગે એવી ઉંઘવૈદોની યુક્તિઓ.

આ જમાનાને “ સુધરેલો જમાનો ” એવું જે નામ આપવામાં આવેલું છે, તે યથાર્થ નથી અપાયું એમ કહેવાને આપણને કેટલાંક કારણ મળ્યા આવે છે. ખર્ચ છે કે વખતની સાથે માણસજાતની યુદ્ધિ વિશેષ પ્રગલ્ભતાને પામતી જાય છે, અને એ યુદ્ધિ-માંથી નવી નવી કળાઓ અને યુક્તિઓ નિકળતી જાય છે, પરંતુ કેવળ કળાઓ અને યુક્તિઓ માણસજાતની ઉન્નતિ માટે બસ હોય એમ અમે માનતા નથી. માણસ જાતની યુદ્ધિ એ રસ્તે દોરાય છે. એક રસ્તે યુદ્ધિ બહુજ ઉત્કૃષ્ટ પ્રકારનું કાર્ય કરી પ્રકાશી નિકળે છે, અને બીજે રસ્તે એજ યુદ્ધિ ઘણીજ નીચ યુક્તિઓ કામે લગાડી બહુજ અનર્થ કરી મૂકે છે. અહિં યુદ્ધિના સારા નરસા સંસ્કારજ યુદ્ધિને સારે કે માટે રસ્તે દોરી જતા હોય એમ સમજાય છે. સહવાસથી સંસ્કાર પડે છે, અથવા ખર્ચ કહીએ તો સહવાસની અસર એનું નામજ સંસ્કાર છે.

યૂરપાદિ દેશોની પ્રજા કળાકૌશલ્ય અને યુદ્ધિચાતુર્યમાં એટલી તો આગળ વધી છે કે જેવી પૂર્વે પૃથ્વીપરની કોઇપણ પ્રજા વધી નહિ હશે, પણ એટલું તો કલ્પા વિના નહિજ ચાલે કે તે ઉન્નતિ વ્યવહારિક યુક્તિ સાથે જેટલો સંબંધ ધરાવે છે, એટલો માનસિક ઉત્તમતા સાથે રાખતી હોય એમ સમજાતું નથી. વેપાર અને વહેવારમાં લોકો દિવસે દિવસે યુદ્ધિશાળી થતા જાય છે, પણ એ યુદ્ધિનો કેવળ સ્વાર્થ સંબંધેજ ઉપયોગ થાય છે, અને તેથી બીજા લોકો પાસેથી કેમ કમાવું એ વાત ઉપર આજકાલના લોકોની યુદ્ધિએ વિશેષ વલણ પકડેલું જણાય છે.

આ આર્થિકના પ્રાચીન લોકો યુદ્ધિમાં કાંઈ કમી હતા એમ કોઇથી કહી શકાશે નહિ, પરંતુ તેઓ બ્યવહાર પ્રપંચને ગૌણ માની બહુ પ્રવૃત્તિ કરતા નહોતા અને માનસિક

ઉત્કૃષ્ટતાનેજ મુખ્ય માની તેની ઉન્નતિ કરવામાંજ લાગેલા હતા. આમ હોવાથી તેઓ પોતાની યુક્તિને સ્વાર્થ સંબંધે બહુ અવળે રસ્તે દોરી ગયા નહોતા.

આ કાળ કળાકૌશલ્ય માટે ધણીજ આગળ વધ્યો છે, અને પ્રવૃત્તિને શિખરે ચડ્યો છે, પણ તેની સાથે એ પ્રવૃત્તિ દંભ, મિથ્યા ડોળ, જૂઠું, પ્રપંચ, અરે કાપટ્યથી સંપૂર્ણ ભરપૂર જોવામાં આવે છે, અને એથીજ આ જમાનાને “સુધરેલો જમાનો” એ નામ આપતા પહેલાં અમે અચકાએ છીએ. જેમ પ્રવૃત્તિ વિશેષ, તેમ પ્રપંચ પણ વિશેષ એ સૃષ્ટિનો નિયમ હશે, અને તેથી આ જમાનાને સુધરેલો જમાનો કહેવાને બદલે પ્રવૃત્તિ અને પ્રપંચનો જમાનો એવું કહેવામાં આવ્યું હોત તો વધારે બંધ બેસતું હતું.

પ્રજનો મોટા ભાગ જે વલણ પકડે છે, તે વલણ પ્રમાણે આખી પ્રજાને વિશેષણ મળે છે, અને તેથી આ જમાનામાં પ્રવૃત્તિવાળા અને પ્રપંચી લોકોની સંખ્યા ધણી મોટી હોવાથી આ છેલ્લું નામજ અનુરૂપ છે.

જેમ દરેક વેપારમાં અને દરેક ધર્મમાં યુક્તિ, પ્રપંચ, કાપટ્ય અને અપ્રમાણિ-કતાનો દેખાવ નજરે પડે છે, તેમ વૈષ્ણવ ધર્મમાં પણ આજકાલ ધણીજ મલિન યુક્તિઓ કામે લગાડેલી મालુમ પડે છે.

ધર્મની ઉન્નતિ માટે અને તેમાંથી દ્રવ્યનું ઉપાર્જન કરવા માટે પોતપોતાની યોગ્યતા પ્રમાણે બહાર દેખાવ દેવો, બોલવું અને વર્તવું, ત્યાં સુધી તો ફર્કનું કાંઈ કારણ રહેતું નથી, પરંતુ જ્યારે મર્યાદા અથવા યોગ્યતાની સીમા ઝોળાંગી આગળ પગલું ભરવામાં આવે ત્યારે માણસ જાત જેને ઇશ્વરે સારાસાર સમજવાની યુક્તિ આપેલ છે, તે માણસ-જાત દુષ્કા અને નિંદાને પાત્ર અલબત્ત ઠરે છે.

અમારું આ બોલવું અત્યારે ગુજરાતી “પ્રજામાં ઉભરાઈ જતા ઉંટવૈદોના સંબંધમાં અથવા ખરેખર બોલીએ તો જેઓ “ઉંટવૈદ” એટલે “વૈદ” શબ્દ જેની સાથે જોડેલો છે, એવા પદને પણ પાત્ર નથી, એવા “જાહેરખબરીઆઓ”ના સંબંધમાં થાય છે.

જેઓ જાતે વૈદ નથી, ધર્મે વૈદ નથી, અભ્યાસથી વૈદના નામને પાત્ર નથી, અને જેમને પોતાના વતનમાં કોઈ વૈદ તરીકે ઝોળાખતું નથી, એવા અર્ધદંઘ ઉંટવૈદો પોતાને વૈદ તો શું પણ તેથી ઉંચી પદવી આપવા મંડી જાય છે.

અફસોસની વાત તો એ છે કે જેમને વૈદકના સંબંધમાં એકેએકે એક પણ આવડતો ન હોય, એવા જીવાન છોકરાઓ બેચાર વસ્તુઓ ભેગી કરી, તેને મોટાં મોટાં નામ આપીને, કોઈ ભારે ચમત્કારી દવા તરીકે બહાર પાડવામાં કાંઈ પણ આંચકા ખાતા નથી.

પોતાનાં ગીત ગાવાને અને ઇચ્છા પ્રમાણે આત્મ પ્રશંસાનાં વાગ્ગ વગડાવવાને વાસ્તે છાપખાનાંઓના રસ્તા ખુલ્લા છે, અને પ્રજાના હિતનું પાંડિત્ય કરી પેટને વાસ્તે ધંધો માંડી બેઠેલાં વર્તમાનપત્રો પ્રજાનું સર્વથા અહિત કરવાવાળી જાહેરખબરી લેવાને વાસ્તે પણ તૈયાર હોય છે.

દેખાદેખીથી આજકાલ આ ઝેરી પવન બહુજ અપાટાખંધ દેશમાં ફરી વળ્યો છે. આ ઝેરી ચેપના અપાટામાંથી થોડાજ ભાગ્યશાળી બચતા હશે. કંપાઉ-ડરનું કામ કરતાં કરતાં “ડાક્ટર સાહેબ” અને ખાંડતાં ખાંડતાં વૈદરાજ થવું હજી કાંઈક પણ સંભવ છે, પણ આજકાલ “વૈદ” બનવાની વાત તો એથી પણ સહેલી થઈ પડી છે, અને ગાંગલી ધાંચણ પણ સુંઠને કકડે વૈદ બની બેસે છે !

“સે’કડો અને લાખો દરદીઓ ઉપર અજમાવી સિદ્ધ કરી છે. તદ્દન વનસ્પતિની ધણી વર્ષના અનુભવથી તૈયાર કરી છે. એક વાર જરૂર અજમાવો. હુશિયાર ડાક્ટરો અને વૈદ્યોની દવા ખાઇ કંટાળેલા હોય, તેમણે આ અમારી દવા જરૂર અજમાવવાની અમે ખાસ બલામણુ કરીયે છીએ. ફાયદો નહિ થાય તો પૈસા પાછા આપવામાં આવશે. અમારી દવાથી ફાયદો નથી થયો એટલી ખાત્રી કરી આપનારને આટલા રૂપીઆનું ધનાત્મ આપવામાં આવશે. ધણી અસાધ્ય રોગો અમારી રામબાણુ દવાથી એકદમ નાબુદ થાય છે. હજારો સર્ટિફિકેટો મદમાં છે, તેમાંથી થોડાં આ જોડે આપ્યાં છે, તે વાંચી જોવાથી ખાત્રી થશે. અમારી દવા ધણીજ અકસીર ! રામબાણુ ! અદ્ભુત ! ચમત્કારી છે.” હાલમાં ઉભરાતાં હેન્ડબીલોના અનુકરણ થતા શબ્દોની આ વાકાળ છે !

મોટી મોટી હોસ્પિટાલોમાં ન્યાં હજારો દર્દીઓ આવતાં હોય છે, ત્યાં પણ એક દવાનો અનેક રોગો પર, હજારો દરદીઓ ઉપર, અજમાવી અનુભવ લેવાને બની શકતું નથી, અને આપણા ઉભરાતા વૈદ્યોને દવા તૈયાર થઇ કે તુરત અનુભવ મળી જતો લાગે છે. હેન્ડબીલ કાઢનારની ઉંમર પચીસ વર્ષની પણ બાગ્યેજ હોય અને અનુભવ ધણી વર્ષનો ! હુશીઆર ડાક્ટરો અને ખરા વૈદ્યોથી દરદ ન મટે, તે આ ઉંટવૈદ્યોની દવાથી દરદ એકદમ નાબુદ થાય ! લખે અસાધ્ય (એટલે કોઇપણ ઉપાયથી મટે નહિ એવો) અને ઉંટવૈદ્યોથી સાધ્ય થાય ! વગસગથી મેળવેલાં અથવા સાચાં જીકાં પાંચ પચાસ સર્ટિફિકેટો છપાવી કાઢી હજારોની સંખ્યામાં બતાવે તેનો પત્તો શો !

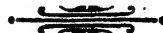
હેન્ડબીલોમાં ઠામ ઠામ અસંબલિત વાતો અડાવી દીધી હોય છે. વિદ્વાન અને વિચારવંત લોકો ઉંટવૈદ્યોની ઉડાઉગીર વાતોનો બિદકુલ ભરસો કરતા નથી, પરંતુ બિચારો અજ્ઞાન અને અભણ વર્ગ વિશેષે કરીને આમગણના લોકો ઉંટવૈદ્યોની આ વાકાળમાં સપડાયા વિના રહેતા નથી. તેઓ શું સમજે કે વૈદ્ય, વૈદ્યરાજ, વૈદ્યશાસ્ત્રી અને એવી એવી મોટી મોટી પદવીઓ (ડીગ્રીઓ) વગર અભ્યાસે, વગર શ્રમે, વગર પૈસે, અને પોતાની મેળેજ ધારણુ કરી શકાય છે.

આ પ્રમાણે દવાઓનાં હેન્ડબીલોના ઉદ્યોગ ધમધોકાર ચાલવા લાગેલો છે. વેપાર કરવાની સૌને છુટ છે અને તેથી જોઓ હેન્ડબીલો કાઢીને દવાઓ ખપાવે છે, તેઓ ખોટું કરે છે, એમ અમારા લખવાનો હેતુ નથી, પરંતુ જેમને એ વિષયનું કશું જ્ઞાન નથી એવા લોકો તરફથી ચાલતા આવા વેપારથી સાર્વજનિક હિતને કેટલી બધી હાનિ પહોંચે છે, તેનો આપણે વિચાર કરવાનો છે.

લોકોના પૈસા ખરાબ થાય છે, અને તેની સાથે ઉંટવૈદ્યો લોકોના શરીરને પણ હાનિ પહોંચવા સંભવ છે. ત્રીજી મોટી ખરાબી એ થાય છે કે દેશી વૈદ્યોને આવા પ્રકારના પ્રયત્નથી ધકકો પહોંચે છે.

ઉંટવૈદ્યોની આવી વર્તણૂકથી સારા વૈદ્યો ઉપરથી પણ લોકોનો ભરોસો ઉડતો જાય છે, અને ગોળ ખોળ સરખે ભાવે ખપવા માડે છે, માટે જાહેરખપરા અને હેન્ડબીલોથી દવાઓના વેપાર કરનારાઓને અમે એટલીજ સદ્લાહ આપીએ છીએ, કે તેઓ હદ બહાર જઇ દેશી વૈદ્યોનાં નામને કલંક લગાડે છે, તેમ ન થાય તો સાઈ અને લોકોને અમારી સૂચના છે કે તેમણે ઉભરાઈ જતાં દવાનાં હેન્ડબીલો ઉપર જેમ બને તેમ ઓછો ભરસો મુકવો.

વૈ. ક. સને ૧૮૯૪ અંક ૭



## શું ઔષધોપચાર નકામા છે ?

Is Medicine A Failure ?

આવો પ્રશ્ન કરી એક વિદ્વાન ડાક્ટરે તે વિષે કલકત્તાના “ઇન્ડિયન મેડિકલ રેકૉર્ડ” માં જે વિચારો ખતાવેલા છે તે બેશક લક્ષમાં લેવા લાયક છે. તેમાં ખતાવેલા સર્વ સિદ્ધાંત સ્વિકાર કરવા જેવા છે કે નહિ એ મતભિન્નતાની ખાતર છે; તથાપિ તેમાંની કેટલીક સૂચનાઓ વૈદકખાતાના વિદ્વાનોનેજ નહિ, પણ સામાન્ય પ્રજાને સમજવા જેવી છે. એટલા માટે અમે એ વિદ્વાનના વિચારોનો સંક્ષિપ્ત સાર નીચે રજુ કરીએ છીએ. તે શરૂઆત કરે છે કે:—

જીવનરૂપી દીવો જાંખો પડી ગયો છે; પોષક તત્વરૂપી તેલ લગભગ ખુટી જવા આવ્યું છે; આ જાંખી દુનિયાની આસપાસ એક છેવટનો ક્ષણિક ઉજ્જેસ કરીને તે દીવો (જીવ) હવે ખુટાવાની તૈયારીમાં છે; આ અનિશ્ચીત પ્રકાશને ટકાવી રાખવાનો વ્યર્થ પ્રયત્ન કરતાં કરતાં તે છેવટનો શ્વાસ લે છે; તેલનું છેલ્લું ટીપું બળી ગયું છે અને પૃથ્વી ઉપરના બીજા પ્રકાશ પામતા દીવાઓ (જીવતાં પ્રાણીઓ) માં તે દીવો (જીવ) સદાને માટે બંધ પડી જાય છે.

શું આ દીવાને ઓલવતો ન અટકાવી શકાય ? ધારો કે દીવામાં તેલ પૂરવામાં આવે અને આકાશમાંથી વાયુનો પ્રવાહ વધારવામાં આવે, તો તે દીવો એકવાર ફરી પ્રકાશિત થઈ બળવા ન માંડે ? આ પ્રશ્નનો દરેક માણસ સ્વાભાવિકપણે એવોજ ઉત્તર આપશે કે તે ફરી પ્રકાશિત થઈ શકે પણ આ પ્રમાણે થઈ શક્યું છે ? ભાગ્યેજ. આ વાત સંભવિત હોય તો હજારો મોઢે જીવો નાશ પામી ગયા તે નાશ પામ્યા ન હોત. તેમના પ્રાણ બચાવવાને માટે જે જેના હાથમાં આવ્યા તે ઉપાયો અજમાવવામાં આવેલા છે, તે ઉપાયો તેમને મારી નાંખવામાં ઉલટા વિશેષ કારણબૂત થયેલા છે, એવા અભિપ્રાયનો નામાંકિત તબીબોએ સ્વીકાર કરેલા છે.

આવા અભિપ્રાયના થોડાએક દાખલા એક ન્હાના ચોપાનીયામાંથી હાથ લાગેલા છે. તે ચોપાનિયાનું નામ “આપણે માંદા હોવાથી આપણને ઝેર વડે શા માટે નહિ મારી નાંખવા જોઈએ ?” એવું છે. ( Why we should not be Poisoned because we are sick ? ) તે દાખલાઓ નીચે પ્રમાણે છે.

હોકમેન કહે છે કે—“એક ઘણા નામીયા ડાક્ટરને એવું બોલતો મેં સાંભળ્યો છે કે” સર્વથી ઉત્તમ ઔષધોપચાર અથવા ઉપાય એજ કે જે કાંઈ કાર્ય કરે નહિ; બીજા નંચરનો ઉપાય એ કે જે થોડુંજ કાર્ય કરે. બીજા શબ્દોમાં આ બોલવાનો અર્થ ભાવાર્થ એ છે કે જે તમે તમારા દરદીને મારી નાખવા ઇચ્છતા હો તો દવા પાજો.

ફ્રાન્સીસ ક્રોસવેલ (બોરટન) એમ. ડી. કહે છે કે:—જે ઉત્તમ ધધો મેં હાથમાં લિધો છે, અને જેમાં બીજા મારા મિત્રો પણ કામે લાગેલા છે, તેમાંથી પાછો હટવા હું ઇચ્છતો નથી; તો પણ મારો દદ અભિપ્રાય છુપાવી રાખવાને માઈ અંતઃકરણ ના પાડે છે. તે અભિપ્રાય એ છે કે વૈદક ઉપાયોનો ચાલતો પ્રવાહ લક્ષમાં લેતાં વૈદકનો ધધો લાભ કરતાં ધણોજ મ્હોટો ગેરલાભ કરવાવાળો છે, અને તે ધધોને તદ્દન નાબુદ કરી નાંખવામાં આવે તો માણસ જતને અપાર લાભ થાય.” આ ભાષા અને વિચાર બહુ

સખ્ત છે. વૈદક ધંધા બંધ કરવાનો અભિપ્રાય નમાવે છે, કેમકે જગતમાં ખાનગી જીટ-વૈદુઃ ઉભરાઈ ગયું છે.

જેનહ મેસનગૂડ એમ. ડી. એફ. આર. એસ. કહે છે કે:—વૈદકશાસ્ત્ર એ જંગલી વિદ્યા છે (Jargon) અને આપણાં ઔષધોની માણસગત ઉપર અનિશ્ચિત અસર છે, અને આ અસર તો નહીં છે કે લડાઇઓ, મરકીઓ, અને દુકાળોએ જે વિનાશ કરેલો છે, તેના કરતાં દવાઓએ વધારે કરેલો છે.”

લડાઇઓએ જે ધાણ કાઢ્યો છે, અને આપણાજ દેશમાં હમણાં લડાઈ, મરકી, અને દુષ્કાળને લિધે પ્રાણીઓના જીવની જે હાનિ થાય છે, તેની સાથે સરખાવતાં જેનહ મેસનગૂડનું બોલવું બેશક અતિશયોક્તિ ભરેલું છે, પણ એ અતિશયોક્તિ ભરેલું બોલવું એવું સૂચવે છે કે વૈદકના ધંધામાં અને દવાના ઉપચારમાં જોખમ ધણુંજ રહેલું છે.

જેમ્સ જેનહસન એમ. ડી. એફ. આર. એસ. કહે છે કે:—મારા અંતઃકરણના નિશ્ચયથી અને લાંબા અનુભવ અને વિચારથી હું જાહેર કરું છું કે જે દુનિયામાં એક પણ વૈદ (તખીબ દાક્તર), શસ્ત્રવૈદ, પ્રસવ-વૈદ, રસાયનશાસ્ત્રી અને ઔષધો ન હોય તો વ્યાધિ અને મૃત્યુનું પ્રમાણ હમણાં કરતાં થોડું આવે.”

આ લખાણ આપણો દમ કાઢી નાંખે એવું છે ! પણ નિચેનો અભિપ્રાય વાંચો ! તે અભિપ્રાયને તીક્ષ્ણ ધાર છે.

એબરનેથી કહે છે કે “પાછલા સમયમાં વૈદકનો ધંધો કરવાવાળા માણસોનો વધારો થયો થયો છે, પણ હું સોગન ખાધને કહું છું કે “વ્યાધિઓ પણ પ્રમાણમાં વધ્યા છે.” આ વિચાર એમ સૂચવે છે કે ધંધાની ચડસાચડસી અને ઝોઝી રીને લિધે દવાઓ વધારે જથ્થામાં વપરાવા માંડી છે અને તેથી રોગોના કેસોની સંખ્યા વધી ગઈ છે.

ડૉ. એમલી-પ્રસિદ્ધ ડૉ. એમલી ચાલીસ વર્ષના અનુભવ પછી જાહેર કરે છે કે “દવાઓ ઉપર મને કાંઈ પણ વિશ્વાસ નથી” પોતાના ધંધામાં થોડા વર્ષ સુધી અનુભવ લીધા પછી દરેક વૈદ (શીજ્ડચન) આવા મત પર આવે છે.

આ ઉપલોજ નામાંકિત નાડીવૈદ ડૉક્ટર એમલી પોતાની મરણ પધારી પર એટલે સુધી બોલ્યો હતો કે “મેં જેટલાં દરદીઓને બચાવ્યાં છે, તેના કરતાં વધારે દરદીઓને માર્યા હશે કે નહિ તેનો મને શક છે.”

એમ. મેગન્ડી કરીને ફ્રાંસનો પ્રસિદ્ધ તખીબ પોતાના શિષ્યોને વ્યાખ્યાન આપતાં આ પ્રમાણે બોલે છે. “ભાઇઓ દવાઓ એ એક મોટું હંખજ (મોપાળું-મોટાઈ) છે. દવાઓ વિષે જગતમાં કાંઈપણ કોણ જાણે છે ? શરવાતમાં હવે હું તમને ખુદ્વા દિલથી કહું છું કે દવાઓ વિષે હું કાંઈ જાણતો નથી. આ જગતમાં કોઈ કાંઈ જાણે છે કે નહિ તે પણ હું જાણતો નથી. હું ફરીથી કહું છું કે દવાઓ વિષે કોઈપણ માણસ કાંઈ પણ જ્ઞાન ધરાવતો નથી ! માથાનો રોગ, સંધિવા અથવા હૃદયનો રોગ શી રીતે મટાડવો, તે કોણ કહી શકનાર છે ?

કોઈ કહી શકે એમ નથી, અરે તમે મને કહો છોકા ડૉક્ટરો લોકોને સારા કરે છે. હું કબુલ કરું છું કે લોકો સારા થાય છે, પણ તેઓને કેવી રીતે સારા કરવામાં આવે છે ? ગૃહસ્થો તેમાં કુદરત ધણું કામ કરે છે. તર્કશક્તિ ધણું કામ કરે છે. ડૉક્ટરો ન્યારે કાંઈ હાની નથી કરતા ત્યારે થોડાજ બચાડ કરે છે.



ડોક્ટર મેન્ડેન્ડીના અભિપ્રાયને બીજા પણ હાલના ઘણા ડોક્ટરો મળતા આવે છે. દવા પેટમાં ગઇ કે તે ઝેરની પેઠે ક્રિયા કરવા માંડે છે. શરીરના વ્યાધિને હાંકી કાઢવામાં કુદરતની ક્રિયા તો ચાલતીજ હોય છે. તેમાં આ દવા રૂપી દુશ્મન ઉઠતો તેના કામમાં અંતરાય થઇ આડો આવે છે. હવે તેને બે કામ કરવાં પડે છે. એક શરીરના વ્યાધિનું ઝેર બહાર કાઢવાનું કામ અને બીજું દવાનું ઝેર કાઢી નાખવાનું કામ આવી બે બાજુની ક્રિયાઓમાં દરદીની શક્તિ હણાઇ જાય છે. તે કદી એકદમ મરતો નથી, તોપણ દવા લીધા પહેલાં તે જે સ્થિતિમાં હતો તેના કરતાં તેની વધારે ખરાબ હાલત થઇ પડે છે.

દરદી બિચારો મંદવાડની પચારીએ પડેલો છે ! તેની પાસે તેની રડતી સ્ત્રી બેઠેલી છે, અને છેલ્લા શ્વાસની સાથે રડાપીટ કરવાને માટે તૈયારી થઇ રહેલી છે; બીજી બાજુ તેનો ભાઇ ચિંતાતુર ચહેરે ઉભેલો છે. બીજા સગાં અને મિત્રો દલગીરીની ગમગીનીમાં પચારીને ઘેરી બેઠાં છે. સાચાં રનેહવાળી માતાના હોઠ પૂતના રક્ષણ માટે ઈશ્વરની આરાધનામાં કામે લાગેલા છે, અને દરદીના ડોક્ટર સાહેબ ગંભીર અને ગભરાયેલા ચહેરે દરદીને બચાવવાના બિચારમાં ઉંડા ઉતરી ગયા છે. ડોક્ટર એમ ધારતા જણાય છે કે તે તેનાથી બનતું બધું કરી ચૂક્યા છે અને હવે શું કરવું તેને માટે શું ચવણીમાં પડી ગયા છે. ડોક્ટર હજી એકવાર દવા અજમાવે છે. એ દવા કુદરતને ફરી ઉશ્કેરે છે, અને દરદીનું આક્રી રહેલું થોડું ઘણું જીવન નેખમમાં આવી પડે છે ! ઘણા કેસોમાં આવેલા બનાવ બને છે.

આયુકના સખત મારથી ચલાવેલા અને અંતે થાકી મરવા પડેલા ઘોડાના જેવી દરદીની દશા થાય છે ! ઘોડાને આયુકના મારથી ચલાવતાં તે બિચારો મારના ભયથી પોતાની શક્તિ ઉપરાંત ગતિ કરે છે, પણ ઘોડાજ વખતમાં ગતિ અટકે છે અને ફરી કામમાં ન આવે એવી રીતે તુડી જઇ મરવા પડે છે. જે એજ ઘોડાને તેની શક્તિ પ્રમાણે ચાલવા અને કામ કરવા દેવામાં આવે તો તે ધારેલે ઠેકાણે લઇ જાય છે અને ફરી પણ પાછો કામમાં આવે છે. એવીજ રીતે આપણા શરીરની અંદર ક્રિયા કરતી શક્તિ માટે સમજવું. આ કુદરતી પર જોઇએ તે કરતાં વિશેષ દબાણ થાય છે તો તે શક્તિ બમણા નેરથી કામ કરવા માંડે છે, પણ એવા કૃત્રિમ બળ વડે વધારવામાં આવેલી ગતિ પાછી એટલાજ નેરથી ધીમી પડે છે અને આ પ્રમાણે સ્વાભાવિક સમાનપણ (Balance of equilibrium) માં વારંવાર વૃદ્ધિ તથા હાસ થવાથી પરિણામે એ સ્વાભાવિક શક્તિ નાશ પામે છે.

આ પ્રમાણે દવાઓની ઘણી ધાલમેલ કુદરતી ક્રિયામાં આડી આવે છે. આ કુદરતી ક્રિયા તે શું જણાવતી જરૂર છે. આપણી આસપાસના વાતાવરણમાં પ્રાણવાયુ (oxygen) કરીને હવા છે. તે હવાજ પ્રાણી તથા વનસ્પતિનું જીવન છે. આ પ્રાણવાયુ આપણા શરીરને જોઇએ એટલા પ્રમાણમાં અને જોઇએ એવી સ્વચ્છ હાલતમાં પુરો પડી શકે તો શરીરમાં જે નાના પ્રકારના રોગ થાય છે તે થવા પામે નહિ. કુદરતની આ બક્ષીસ પુષ્કળ જગ્યામાં વાતાવરણમાં જોવામાં આવે છે અને પ્રાણીઓ શ્વાસોશ્વાસ દ્વારા એ પ્રાણવાયુને શરીરની અંદર લે છે. આથી કરીને શરીરને તાજું જીવન મળતું રહે છે વળી

આ પ્રાણુવાયુ શરીરમાં જમને ખીજ, મલીન અને પ્રાણુહારક પદાર્થોને દૂર કરી શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાખે છે, માટે માંદાં માણુસોને માટે આ વાયુ સૌથી અગત્યની દવા છે. પ્રાણુવાયુ જે કામ કરી આપે છે, તે કામ કોઇ પણ દવા કરી શકતી નથી. ખીજ અગત્યની ઝીજ અજવાળું છે અને ત્રીજ અગત્યની વસ્તુ ખોરાક છે. આ ત્રણ વસ્તુ યોગ્ય પ્રમાણમાં અને સારી હાલતમાં મળી શકે તો દવાઓની શીશીઓ અને પડીકાંઓની જરૂર પડશે નહિ. શરીરમાં હાલવા ચાલવાની ગતિ, શક્તિ, અને કામ કરવાની અથવા જે શક્તિ વડે આ શરીર કામ કર્યો કરે છે તે શક્તિ શું છે? તે એક પ્રકારની વીજળી છે અને તે વીજળી પેદા કરનાર પ્રાણુવાયુ (ઓક્સીજન) છે.

આ પ્રમાણે આ અને ખીજ કેટલાક વિદ્વાનો ઔષધોના બહુ વપરાશને નુકસાનકારક ગણી કુદરતી ક્રિયા પર આધાર રાખવાની ભલામણ કરે છે. આ અભિપ્રાયમાં કેટલીક સત્યતા છે. દવાઓ કાંઇ કામ કરતી નથી એમ કહેવું એ તો દેખીતું ખોટું છે. દવાઓ કામ કરે છે અને કેટલીક વખત વીજળીની ગતિથી કામ કરે છે, તે આપણે નજરે જોઇએ છીએ. તથાપિ અમે પોતે પણ એક કરતાં વધારે વખત જણાવી ગયા છીએ કે દવાઓ શરીરમાં જઈ શું ક્રિયા કરે છે ને તે ક્રિયા એકંદરે જીંદગીને કેટલે દરજ્જે ફાયદાકારક છે અને કેટલે દરજ્જે જીંદગીને જોખમમાં નાંખે છે, તે કહેવાને કોઇ સમર્થ નથી. વારંતે દવાઓનો જેમ અને તેમ થોડો ઉપયોગ કરવો અને જે ઉપયોગ કરવો તે ઉપલા ડાકટરના અભિપ્રાય પ્રમાણે પ્રાણુવાયુ (ઓક્સીજન) ને મદદ કરે એવી દવાઓનો વિશેષ ઉપયોગ કરવો. લોકોના હિતને માટે આ વાત ડાકટરોએ તેમજ વૈદ્યોએ લક્ષમાં રાખવી જોઇએ છીએ અને જેમ જેની નજરમાં આવે તેમ દવાઓના વપરાશ થવા માંડેલા છે તેના ઉપર કાંઇક અંકુશ મુકવો જોઇએ. જગતમાં દવાઓની વૃદ્ધિ સાથે મરણોની વૃદ્ધિ થઇ છે એવો જે અભિપ્રાય પડે છે, તે અભિપ્રાયમાં કાંઇક પણ સત્ય રહેલું છે, એમ કહ્યા વિના ચાલતું નથી.

પુ. ૪. સને ૧૮૯૮. અં. ૩ પા. ૩૩.

## બાલકના ઉછેરવા સંબંધી આયુર્વેદની આજ્ઞા અને તે ઉપરથી સિદ્ધ થતી આર્ય વૈદ્યકની મહત્તા

પ્રાચીનકાળના વૈદ્યવિદ્વાના પ્રાણુવાયુ શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિના સંયંધમાં કેટલા બધા ઉંડા ઉત્તરો હતા અને તેઓ કેવી સૂક્ષ્મ વાતોને પણ સમજતા હતા તે ચરકસુશ્રુત વિગેરે પ્રાચીન ગ્રંથોમાં બતાવેલા વિચારો ઉપરથી સ્પષ્ટ માલમ પડે છે. તેઓ માત્ર ઔષધોજી બનાવી કે વાપરી જાણતા હતા અને ખીજું કશું સમજતા ન હોતા, એવી હાલના લોકોની માન્યતા છે, તે તદ્દન ખોટી છે. હાલમાં પાશ્ચિમીય વૈદ્યક વિદ્વાનો અને તત્કાલીનો જે જે નવા શોધો અને અભિપ્રાયો જાહેર કરે છે, તેમાંના ઘણાક શોધો, નવા અભિપ્રાયો અને વિચારો વિષેના ઇસારા પ્રાચીન વૈદ્યક ગ્રંથોમાંથી માલમ પડી આવે છે એવું અમે એક કરતાં વધારે પ્રસંગે આ માસિકમાં બતાવેલું છે. હાલમાં નાના પ્રકારની જગું થિયરી પ્રચલિત છે.

પ્રાચીન આચાર્યોએ આ જન્તુઓ અને તેથી ઉત્પન્ન થતાં દરદો વિષેનો વિચાર કરેલો છે. હાલના તબીબો પક્ષે વિગેરે એવી ઉડતા રોગના સંબંધમાં રોજ રોજ નવી નવી સૂચનાઓ બહાર પાડતા જાય છે.

પણ પ્રાચીન ગ્રંથોમાં એ સૂચનાઓ હજારો વર્ષ પહેલાંથીજ થયેલી જોવામાં આવે છે. નાના પ્રકારના પદાર્થો દ્વારા અને નાના પ્રકારના સંબંધો દ્વારા રોગોનું એક શરીરમાંથી બીજા શરીરમાં સંક્રમણ કેવી રીતે થાય છે, એ સંબંધમાં હાલના વિદ્વાનો વખતો વખત અજવાળું પાડતા જાય છે, એવીજ રીતે પ્રાચીન આર્ય વૈદ્ય શાસ્ત્રકારો પણ એ વિષયનું ચોક્કસ જ્ઞાન ધરાવતા હતા, એવું તેમના ક્ષેત્રો ઉપરથી પુરવાર થાય છે. બાળકને ઉછેરવાના વિષયમાં, બાળકને કેવી રીતે ધવરાવવું, કેવી ધાવનું કુષ્ઠ આપવું, ધાવણની કેવી રીતે પરિક્ષા કરવી અને કેવી સ્નાનું ધાવણ બાળકને નુકશાન કરે છે, એ વિષયોમાં પ્રાચીન પ્રાણાચાર્યોએ જે ઉદ્દેશ્યો કર્યા છે, તેટલા ઉપરથીજ સિદ્ધ થાય છે કે એ લોકો ધણીજ સુક્ષ્મ વાતોને પણ સમજ્યા હતા, અને હાલના વિદ્વાનો કરતાં પણ પ્રાચીન વૈદ્યો શરીર સંકરણની કિમ્મત વધારે સારી રીતે જાણતા હતા.

સુશ્રુત શારીરસ્થાન અધ્યાય ૧૦ મામાં બાળકને ધવરાવનારી ધાવ વિષે લખ્યું છે કે તે ધાવ કેવી હોવી જોઈએ. એ વિષે ત્યાં લખ્યું છે કે “આઠાણે આઠાણની, ક્ષત્રિયે ક્ષત્રિય વર્ણની, વૈશ્યે વૈશ્ય જાતિની અને શુદ્રે શુદ્ર જાતિની ધાવ રાખવી.” આ અભિપ્રાયનો હેતુ સ્પષ્ટ છે અને તે એ કે જેવા જેવા સંસ્કારવાળી ધાવ હોય તેવા તેવા સંસ્કાર ગુણદોષ વાળું બાળક થાય છે. આઠાણનું બાળક ક્ષત્રિય લોકોની ધાવને ધાવે, અને તેવી ધાવના સહવાસમાં ઉછરે તો બેશક તે બાળકમાં ક્ષાત્રગુણો એટલે ક્ષત્રિયના ગુણોનો સંચાર થવા માંડે અને અક્ષત્વ ઓછું થાય. આમ થવાથી હાલની પેઠે પ્રજા વર્ણશંકર થાય. હાલ તો ઉંચા ખાનદાન કુળના લોકો કોલણો, મરાઠણો કે બીલણોને ધાવ તરીકે રાખે છે અને તેનું પરિણામ આપણે જોઈએ છીએ. હિંદુ, પારસી અને અંગ્રેજોમાં કેટલાંક ધણીજ ઉંચાં ગુણવાળાં ખાનદાનવાળાં કુટુંબો છે, પણ તે કુળોનાં બાળકો એ ખાનદાનીમાંથી ખસવા માંડેલાં છે, અને સર્વ રીતે ઉતરતાં જાય છે, તેનાં અનેક કારણો હશે, પણ પાચે બાલકના ધાવણથી નંખાય છે, અને બાળકને હલકી જાતની ધાવના ધાવણથી અને સહવાસથી હલકા ગુણોના સંસ્કારો પડતા જાય છે. હાલમાં અગાઉના જેવી વર્ણવ્યવસ્થા નથી, તોપણ ઉંચા કુળવાળાંઓએ ઉંચી જાતની ધાવ રાખવી એવો હેતુ છે. હલકાં વર્ણવાળાંઓએ ઉંચા વર્ણની ધાવ રાખવી તે લાભકારકજ છે; પણ હલકાં વર્ણનાં લોકોને ઉંચા વર્ણની ધાવ મુશ્કેલીથી મળી શકે, તેથીજ સુશ્રુતે એ વાત લખી નહિ હોય. હાલમાં આઠાણ જેવી ઉત્તમ જાતો ઉતરતી જાય છે અને બીજી જાતો ચડતી જાય છે અને જાતિ સંક્રમણનો મોટો પ્રવાહ ચાલી રહ્યો છે; આવા મોટા સ્થિત્યંતરને લિધે હલકી જાતો પણ ધંધા ઉદ્યોગને લીધે પૈસાપાત્ર બની ઉંચા વર્ણની ધાવને રાખવાને શક્તિમાન થાય છે, અને આઠાણો, તેમજ નાગર, અને અક્ષક્ષત્રિય જેવી પૈસાપાત્ર મુસદ્દા કોમોમાં હલકી વર્ણના દુધનું સંક્રમણ થવાને લિધે તે કોમોમાંનાં કેટલાંક ખાનદાન કુટુંબો ખાનદાનીમાં ઉતરી જવા લાગ્યાં છે. સુશ્રુત વળી એજ દેકાણે ધાવના સંબંધમાં વિશેષ એવું જણાવે છે કે:—

ધાવ મધ્યમ કદની, મધ્યમ ઉમ્મરની, નિરોગી, સારા સ્વભાવવાળી, દરેક સ્વભાવની, વિષયાદિકમાં લાંપટ ન હોય એવી, બહુ દુર્બળ કે બહુ જાડી ન હોય એવી, મધ્યમ બાંધાની, સ્વચ્છ દુધવાળી, લાંબા હોઠ ન હોય એવી, સ્તન બહુ લાંબા કે બહુ ઊંચા ન હોય એવી, શરીરની ખોડ વગરની, વ્યસન વગરની, જીવતાં છોકરાંવાળી, ઘણા ધાવણુવાળી, પ્રેમાળ, હલકાં કામ ન કરતી હોય એવી, સારા કુળમાં જન્મેલી, અને સ્થામ વર્ણની રાખવી.' આવા ગુણુવાળી ધાવની બલામણુ કરવામાં સુશ્રુતનો હેતુ શું હોવો જોઈએ, તે ખુલ્લું જ છે. શારીરીક તેમજ માનસિક બંને પ્રકારના દોષવાળી ધાવથી ધાવનાર બાળકમાં તે જાતના દોષો અને અવગુણાનું બીજ પડે છે અને ધાવનાર બાળક એવીજ શારીરીક ખોડખાંપણુ અને માનસિક વિકારવાળું થાય છે. સ્થામ વર્ણુવાળી ધાવની બલામણુ કરી છે તેનો હેતુ એ જણાય છે કે એવા વર્ણુવાળી સ્ત્રીઓમાં ધાવણુ બહુધા વધારે હોય છે. ધવરાવતી વખતે જેનું બાળક જીવતું હોય અથવા જેનાં બાળક ઉછળતાં હોય એવી ધાવ રાખવા સુશ્રુતે બલામણુ કરી છે તે બરાબર છે. બાળક મરી ગયા પછી સ્ત્રીનાં ધાવણુની પ્રવૃત્તિ ઓછી થઈ જાય છે અને ધાવણુ વિકારવાળું થાય છે. વળી જે ધાવતાં બાળકો જીવતાં ન રહેતાં હોય તો એવું પણ અનુમાન થાય કે તેનું ધાવણુ રોગી છે, માટે એવી ધાવને રાખવી નહિ. સુશ્રુતાચાર્ય વળી કહે છે કે “શુભ દિવસ, શુભ વાર અને શુભ નક્ષત્રનો યોગ જોઈ, ધાવને માથે નવરાવી, નવાં વસ્ત્રો પહેરાવી અને પૂર્વ તરફને મહોડે બેસારી, બાળકને તેના બોળામાં બાળકનું મોં ઉત્તર તરફ રહે એવી રીતે આપવું. ધાવના જમણા સ્તનને જળથી ધોવરાવવું. તે સ્તનમાંથી પ્રથમનું થોડું ધાવણુ હાથવતી દાબીને કહાડી નખાવવું અને મંત્રોથી અભિમંત્રણુ કરીને બાળકના મોંમાં સ્તન આપવું. તે મંત્રો નીચેના અર્થવાળા હોવા જોઈએ:—

**ચત્ત્વારઃ સાગરા સ્તુભ્યં સ્તનયોઃ ક્ષીરવાહિના  
મથન્તુ સુમગે નિત્યં ચાલસ્ય ચલવૃદ્ધયે  
પયોઽમૃતરસં પીત્થા કુમારસ્તે શુભાનને  
લોચમાયુરવાપ્નોતુ લેષાઃ પ્રાણ્યામૃતં યથા**

ભાવાર્થ:—હે ઉત્તમ ભાગ્યવાળી ! આ બાળકના બળની વૃદ્ધિને માટે ચારે સમુદ્રો નિત્ય તારાં સ્તનોમાં દુધની પ્રાપ્તિ કરનારા થાઓ. હે રૂડા મુખવાળી ! જેમ દેવતાઓ અમૃતપાન કરીને લાંબુ આયુષ્ય પામ્યા છે, તેમ આ બાળક અમૃત જેવું તારું ધાવણુ પીને લાંબુ આયુષ્ય પામજો.” પ્રાચીન આર્યો અને પ્રાણ્યાચાર્યો જીંદગીને કેટલી બધી કીમતી ગણતા હતા અને દીર્ઘાયુ માટે કેટલી બધી વાંછના કરતા હતા તે સુશ્રુતના આ લેખ ઉપરથી સ્પષ્ટ સમજાય તેમ છે. અહો એક બાળકને ઉછેરવાનો આરંભ કેવી શુભ ભાવનાઓ સાથે અને કેટલા બધા પ્રયત્ન પૂર્વક કરતા હતા ! બાળકને ધવરાવનારી ધાવ કે માતાએ કઈ દિશામાં મોં રાખીને બેસવું અને બાળકનું મોં કઈ દિશામાં રાખવું એ સુદ્ધાંના સુદ્ધ વિચારો તેમણે કરેલ છે.

એટલુંજ નહિ ધવરાવનારી સ્ત્રી પવિત્ર હોવી જોઈએ, સુંદર વસ્ત્રોથી અલંકૃત હોવી જોઈએ અને વળી ઉત્તમ ભાવનાઓથી પ્રેરાઈને પુષ્કળ અને ઉત્તમ દુધની પ્રવૃત્તિ કરવાવાળી હોવી જોઈએ. ધાવ પૂર્વ દિશા તરફ મોં રાખીને બેસે અને બાળકને જમણું સ્તન

આપે, એટલે બાળકનું મોં ઉત્તર દિશા તરફ આવે. એ દિશાએ હમેશાં મંત્રણ ક્રિયાઓમાં ઉત્તમ ગણવામાં આવે છે તે સકારણ છે. મંત્રની વાતથી હાલના છીછરા વિચારના ભોકાને હારથ થશે, કેમકે મંત્રથી કરેલી ભાવનાઓની ઉંડી ઉંડી કેવી અસર થાય છે તે તે ભોકા સમજતા નથી. મંત્રથી ધાવમાં એવી ભાવના મૂકી કે તારા સ્તનમાં પૂરકળ ધાવણીની પ્રવૃત્તિ થાઓ અને આવી ઉત્તમ ભાવના વડે અભિમંત્રિત થએલી ધાવમાં ભાવનાના પ્રભાવથી વિશેષ ધાવણીની પ્રવૃત્તિ થાયજ એ વાત નિર્વિવાદ છે. ભાવનાસિદ્ધિમાં શ્રદ્ધા રાખનારા ભોકાજ આવી ઉત્તમ ભાવનાઓના મહાત્મ્યને સમજી શકે. સ્તનને ધોવરાવવું. આંહી સ્વચ્છતા અને પવિત્રતાનો કેવો મ્હોટો મહિમા પ્રતિત થાય છે, અને એ મહિમાને આર્ય ભોકા અચ્છી રીતે સમજતા હતા, એ વાત સુશ્રુતના આ લેખ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે.

ધાવ પોતાના બાળકને એજ સ્તન વડે ધવરાવે છે, માટે મુખના દોષ એક બીજા બાળકને લાગુ ન પડે માટે સ્તન ધોવાની ભલામણ થઈ છે.

પરસેવાને લીધે સ્તન પર મેલ પણ જામે છે અને બાળકના ધાવવા સાથે સ્તન ઉપરનો મેલ તેના મોંમાં થઇ ધાવણ સાથે પેટમાં જાય છે. આર્ય ભોકા સ્વચ્છતાની બાબતમાં કેવા સૂક્ષ્મ વિચારો કરનારા હતા, તે આવી બાબતો ઉપરથી સારી રીતે સમજાય છે. ધવરાવતી વખત પ્રથમનું થોડું દુધ કાઢી નાંખવાની ભલામણમાં પણ એક બે સારા હેતુ રહેલા છે. એક તો એકે, ધાવનાં સ્તન બહુ ધાવણથી ભરપુર હોય અને બાળક એકદમ ધાવવા મંડી જાય તો ધાવણનો સામોટો પ્રવાહ બાળકને મુંઝવી દે છે અને ઘણીવાર એ પ્રમાણે થતું હોય એવું આપણે નજરે દેખીએ છીએ. ધવરાવનાર સ્ત્રી એમ જાણે છે કે બાળક ઉતાવળથી ધાવ્યું તેથી ધાવણ ઓનાળે ગયું, પણ ઓનાળે જવાનું ઉપયુગ કારણ ખરું છે. વળી સ્તનમાં આગળ આવી રહેલું દુધ કિંચિત ભારે હોય છે, માટે આગલી ધાર કાઢી નાંખીને ધવરાવવામાં આવે તો ધાવણના ભારેપણાનું કારણ દુર થાય છે. ધાવણ કેવું હોવું જોઇએ તે વાત પણ આર્ય વૈદ્યોના લક્ષ બહાર ગઇજ નથી. “દંતું, નિર્મળ, પાતળું, શંખ જેવા સફેદ પ્રકાશ વાળું, પાણીમાં એકદમ મળી જનારું, ફીણ વગરનું, ને તાંતણા વિનાનું ધાવણ શુદ્ધ માનેલું” છે. જો ધાવણમાં વિકાર થાય તો ઉપરની પરિક્ષામાં ફેર માલમ પડે. ઘણાં બાળકો વિકારવાળા ધાવણથીજ માંદાં પડે છે એ વાત આર્ય વૈદ્યો સારી રીતે સમજતા હતા અને ધાવણના દોષથી બાળકોને નાના પ્રકારનાં દરદો થાય છે એ વાત આર્ય વૈદ્યો જેવી રીતે સમજતા હતા એવી હાલના દાકતરો સમજતા હોય એ શક પડતું છે.

અચ્ચાંઓને એવા બગડેલા ધાવણના દોષોની પીડામાંથી બચાવવા માટે અમુક દોષ વાળી સ્ત્રીનું ધાવણ ધવડાવવાની સુશ્રુતાચાર્યે મના કરેલી છે. આ સંબંધમાં સુશ્રુતાચાર્ય શું કહે છે તે જુઓ:—

ધાત્યાસ્તુ ગુરુમિ મૌઙ્યૈ વિષમૈ લોષલૈ સ્તથા ।

લોષા લેહે પ્રકુપ્યન્તિ તતઃ સ્તન્યં પ્રકુપ્યતિ ।

મિથ્યાહારચિહારિણ્યા વુષ્ટા લાતાલ્યઃ ક્ષિયાઃ ।

દૂષયન્તિ પયસ્તેન શારીરા વ્યાખયઃ શિશોઃ ।

મયન્તિ કુશલ સ્તાંચ મિષક્ સમ્યગ્વિભાષયેત ।

ભાવાર્થ:—હારે, વિષમ, અને દોષોને વધારનાર આહારોથી ધવરાવનારી ધાવ કે માતાના શરીરમાં દોષો પ્રકુપિત થાય છે અને દોષો પ્રકુપિત થવાથી ધાવણુ દૂષિત થાય છે. અયોગ્ય આહાર અને અયોગ્યપણે વિહાર કરનારી સ્ત્રીના બગડેલ ધાવણુને ધાવવાથી બાળકના શરીરમાં રોગો ઉત્પન્ન થાય છે, માટે વિચક્ષણુ વૈદ્યે ધાવણુથી થતા રોગોની પાકી પરિક્ષા કરવી". વળી બૂખી, શોકાતુર, થાકેલી, બગડેલા ધાતુઓવાળી, ગર્ભવાળી, તાવવાળી, અતિ ક્ષીણ થએલી, અતિ જાડી, અરધાં કાયાં પાકાં અન્ન ખાઇને પેટ ભરતી હોય એવી, વિરૂદ્ધ આહાર કરવા વાળી, અને અજીર્ણના રોગ વાળી સ્ત્રીનું ધાવણુ બાળકની તબીયતને જરૂર બગાડે છે. આ વાત અક્ષરે અક્ષર સાચી છે. અમે ગર્વ અને હિંમત સાથે કહી શકીએ છીએ કે એવા સૂક્ષ્મ વિચારો હાલના થોડાજ વિદ્વાનોએ કરેલા હશે. હાલના ડોક્ટરો નવો નવો અનુભવ મેળવતા જાય છે અને જેમ જેમ અનુભવ મળતો જાય છે, તેમ તેમ તેઓ પોતાના વિચારો બહાર પાડતા જાય છે, પણ કેટલાક વિષયમાં તો પ્રાચીન આર્યવૈદ્યક આચાર્યો એટલા બધા ઉંડા ઉતરેલા જોવામાં આવે છે કે જે ઉંડાણમાં હાલના તબીબોનો ખ્યાલ સરખો પણ પહોંચ્યો નથી.

આ ભેષ્ય લખીને અમે એ વાત તરફ અમારા વાંચકોનું લક્ષ્ય ખેંચીએ છીએ. એક વાત તો એ કે શરીર સંરક્ષણ, સ્વચ્છતા, પવિત્રતા, દીર્ઘાયુ, આરોગ્ય ઇલાહિ વિષયોમાં આર્યવૈદ્યક શાસ્ત્રકારોએ ઘણાજ ઉંડો પ્રવેશ કરેલો છે, અને એ શાસ્ત્રના મર્મને સારી રીતે સમજનારો હાલનો વૈદ્યવર્ગ પણ આ વાતો સારી રીતે સમજી શકે છે, એટલુંજ નહિ પણ ધાવણુના દોષો અને તેના અસંખ્ય રોગોની તેઓ જેવી ખુબીથી પરિક્ષા કરી શકે છે તેવી ખુબીથી ડોક્ટરો કરી શકતા નથી. તેઓ માત્ર “સીમ્પટમ્સ” એટલે દરદીને થતાં અથવા બહાર દેખાતાં લક્ષણો ઉપર ઘણાખરો આધાર રાખીને ઉપાય કરે છે, ત્યારે વૈદ્યો એ લક્ષણોનાં કારણો સુદ્ધાં સમજીને બાળકોના રોગના ઉપાય કરી જાણે છે. બીજી વાત એ છે કે, વૈદ્યક શાસ્ત્રકારોએ બાળકના રક્ષણ માટે કેટલી અર્ધી સૂક્ષ્મ બાબતો તરફ આપણું ધ્યાન ખેંચ્યું છે, તે આપણે જોવાનું છે અને આપણે તેમાંનું કાંઈ સમજીએ છીએ કે નહિ અને આપણી ધાવો તથા આપણી સ્ત્રીઓ પાસે એ નિયમો પળાવીએ છીએ કે નહિ.

બાળકમાંથી મોટું થવાય છે, અને આરોગ્ય, દીર્ઘાયુ, બળ, બુદ્ધિ વિગેરેના બધા આધાર બાળકના બચપણના રક્ષણ ઉપર અવલંબી રહેલો છે, પણ આ વાત આપણે કયાં સમજીએ છીએ ? આપણાં બાળકોને ઉછેરવાનું કયાં ટેકાણું છે ? જ્યાં સ્ત્રીઓના આહાર-વિહારમાંજ એટલો વળી ગયો છે, ત્યાં ધાવણુ પરિક્ષા શું અને વાત શું ? આ સંબંધી આપણા લોકોની અજ્ઞાનતા અને અધમતાનો વિચાર કરીએ છીએ, ત્યારે અમારું હૃદય ખિન્ન થાય છે ! જ્યાં સુધી સ્વચ્છતા અને આરોગ્યતાના નિયમો સમજતા આપણે થયા નથી, ત્યાંસુધી આપણી કાંઈખી પ્રકારે ઉન્નતિ થવાની નથી. વિદ્યાઓ, શોધો અને હુન્નરો, સંસાર અને ધર્મ એ સર્વ સુધારા કરવા આપણે આતુર છીએ, પણ એ સુધારણા કરવાની આપણામાં બુદ્ધિ અને શક્તિ જોઈએ. તેનો પાયો તો મૂળથીજ કાઢ્યો હોય છે, માટે એકવાર પાયાને મજબૂત કરો. પ્રથમ તો ઉત્તમ બાળકો કેવી રીતે પેદા કરવાં અને તેને કેવી રીતે પકાવવાં-ઉછેરવાં-ફેળવવાં તેનો હાલ વિચાર કરો. હાલ તો આપણું આ સંબંધી આચરણ પણ સમાન છે, એમ કહેવાને અમે આંચકો ખાતા નથી.

## ગામડાંની આરોગ્યતા



ગામડાંઓની આરોગ્યતાના સંબંધમાં લખતાં પહેલાં, પ્રસ્તાવના તરીકે લખવું જોઈએ કે જ્યાં સુધી લોકો પોતા પોતાના સ્વાર્થોમાં લ'પટ રહેશે ત્યાં સુધી કદી પણ દેશની સ્થિતિમાં સુધારણા થવાની નથી. અને દેશની સ્થિતિ સુધાર્યા વિના એકેક માણસ અથવા વ્યક્તિની સ્થિતિ પણ સુધરવાની નથી. શહેરી લોકો ગાંમડાંઓના લોકોને માટે બેદરકાર રહે છે તેમાં ગામડાંઓના લોકોને એકલાનેજ હાનિ છે એમ જો માનવામાં આવતું હોય તો શહેરી લોકો જામ મારે છે. શહેરી અને ગામડાંની પ્રજા પરસ્પર એવાતા નિકટ સંબંધમાં જોડાયેલી છે કે એકની કુદંશા બીજાને પુગ્યા વિના રહેતી નથી. એક પૈસાપાત્ર માણસ પૈસાના ગર્વમાં એવું ધારતો હોય કે તેના ગરીબ પાડોશીની સ્થિતિની મારે કાંઈ ગરજ કે દરકાર નથી અર્થાત્ તેની ગરીબાઈ કે સંકટોની મને કાંઈ અસર થવાની નથી તો તે તેનું માનવું કેવળ સ્વાર્થ ભરેલું અને ભૂલભરેલું છે, એક પાડોશી ડગલે ડગલે આપણી અગવડો કે સગવડોનું કારણભૂત થઈ પડે છે. પાડોશીનું દારિદ્ર આપણા ઘરમાં પણ આવ્યા વિના રહેતું નથી. પાડોશીએ કરેલ મુર્ખતા અને ગંદકીનું ફળ આપણને ભોગવ્યા વિના છૂટકો થતો નથી. પાડોશીનાં ગંદાં છોકરાં આપણાં સુધડ છોકરાંઓને તેના ગંદવાડને અથવા મલિન રોગોનો ચેપ આપ્યા વિના રહેતાં નથી. આમ પાડોશીના કે પડોશના ચેપમાંથી આપણે કાંઈપણ રીતે છુટી શકવાના નથી. જેવી રીતે પાડોશીનો સંબંધ છે એવોજ સંબંધ સગાં સંબંધીનો ને નાતિલા જાતિલાનો છે. તેઓ પણ બધા પૈસાપાત્ર કે ગરીબ સૌ એક બીજાના સ્વાર્થોમાં બહુ નિકટ સંબંધથી સંકળાયેલા છે અને એ સાંકળમાંથી, કદી તેઓ પોતાને વગર સમજથી છુટા છુટા માને છે તોપણ કુદરત તેમને કદિ પણ છોડતી નથી. કુદરતનો કાયદો એવો છે કે, એક બીજાના સ્વાર્થથીજ આ સંસારનું ચંત્ર ચાલે છે અને એ ચંત્રમાંથી જ પોતાને સ્વતંત્ર કે છુટો થયેલો સમજે છે, તે કુદરતના કાયદાનું ઉલ્લંઘન કર્યાનું પાપ કરે છે એટલુંજ નહિ પણ એ પાપનું તેને પરિણામે ફળ પણ મળે છે. આ સંબંધ મ્હોટા વિસ્તારમાં લઈએ તો આખા વિશ્વનો અને વિશ્વનાં પ્રાણીઓનો એવોજ પરસ્પર નિકટ સંબંધ છે અને તેથી શાસ્ત્રોએ સૌને પોતાના સમાન ગણવાનું કહ્યું છે. ખ્રિસ્તિ ધર્મે પ્યાર (Love) અને બ્રાતૃભાવ (Brotherhood) નો ઉપદેશ કરેલો છે. પણ હાલ તો એ બધા ધર્મના સિદ્ધાંતો અને ઉપદેશો ધર્મશાસ્ત્રનાં પોથામાં રહેલ છે અને ઘણાક લોકોએ વિરુદ્ધ આચરણથી બાઈબલના મુળ ઉદ્દેશનું ઉલ્લંઘન કરી સ્વાર્થલ'પટ ધર્મને વધારી દીધો છે, ઘણીક પ્રજાઓમાં એક એક વ્યક્તિના કે પ્રજાઓના સ્વાર્થના ભોગે નાના પ્રકારની અનીતિએ વાસ કરેલો છે. અને પ્યાર અને બ્રાતૃભાવને ઠેકાણે ઇર્ષ્યા, સ્પર્ધા અને સ્વાર્થલ'પટતાએ સ્થાન લીધું છે. સ્વાર્થલ'પટતા વધવાથી બળવાન પ્રજાઓ નિર્બળ પ્રજાઓની સ્વતંત્રતા અને સુખોને હુંટવાના કાવા દાવા કરવા લાગી છે. અને સ્વાર્થપણના વિચારોએ વાતાવરણમાં એવાં તો જામરાં મોજાં ફેલાવી દીધાં છે કે એ મોજાંઓની અસરે નિર્દોષ લોકોની ઇંદ્રિયોને પણ વિકારવાળી બનાવી દીધી છે. જે સમયમાં જગતમાં સ્વાર્થલ'પટતાનું આવું કોલાહલ

મચી રહું છે તે સ્વાર્થલંપટતાના સમયમાં ગિચારા ગામડાંઓના ગરીબ લોકોની દુર્દશા તરફ દષ્ટિ પાડી કોણ કરે! પણ યાદ રાખવું જોઈએ કે ગામડાંઓના ગરીબ લોકોની એ હાલમારીનો ચેપ શહેરી લોકોનાં રસોડાં સુધી પહોંચી વળ્યો છે.

આ દેશની સમગ્ર પ્રજાની આત્માદીનો મ્હોટો આધાર ખાસ કરીને ગામડાંઓના લોકો ઉપર છે. જે ગામડાના લોકો આત્માદ હોય છે તોજ શહેરી લોકો આત્માદ રહે છે. ગામડાના લોકોની પાયમાલી સાથે શહેરના લોકોની પણ પાયમાલી થાય છે. અને હિંદુ-સ્તાનના છેલ્લા દુષ્કાળોએ એ વાતની ખાત્રી કરેલી છે. જ્યારે હકીકત આવી છે ત્યારે ગામડાના લોકોની આત્માદી માટે શહેરના લોકોએ કાળજી રાખવી એ તેમની ફરજ ઠરે છે, આ ફરજ બે પ્રકારથી છે. એક તો અજ્ઞાન દેશીઓને હરેક પ્રકારે મદદ કરવી એ હરેક સ્વદેશીનો ધર્મ છે, અને બીજું મજબુત કારણ એ છે કે ગામડાના લોકોના હિતમાં શહેરી લોકોનું હિત રહેલું છે. ગામડાના લોકની વધતી જતી ગરીબાઇનો અટકાવ કરવા માટે, તેમના ઉપર પડતા મહેસુલી કરનું દબાણ ઓછું કરવા માટે, તથા તેમને પૈસા સંબંધી મદદ કરવાને બેંકો સ્થાપવા માટે આ દેશના શુભેચ્છકો અને ખાસ કરીને નેશનલ કોંગ્રેસના આગેવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યા છે તે ધણી સારી વાત છે અને એવા પ્રયાસોની ખાસ જરૂર છે. પણ એથી પણ વધારે અગત્યની મદદ ગામડાંના લોકને કરવાની છે તે એ છે કે, તેમની આરોગ્યતા સંબંધી સ્થિતિ સુધારવી. દુષ્કાળથી જેટલી ખરાબી થાય છે તેથી વિશેષ ખરાબી ગામડાંઓમાં મેલેરીયા વિગેરે રોગો ફાટી નિકળવાથી દરવર્ષે થાય છે. ગામડાંઓમાં ચાલતા આવા મરજોથી લાખો માણસો કમોતે મરે છે અને લાખો માણસો મંદવાડના ખાટલાને આધીન થઈ પોતાની ખેતી વિગેરેના ધંધા ઉપર જઈ નહિ શકવાને લીધે ધણી નુકશાની વેઠે છે. આ નુકશાની અને આ ખરાબી ધણી મોટી છે અને ગામડાંઓના ગિચારા અજ્ઞાન લોકો તે ખરાબીમાંથી બચવાને અશક્ત છે. તેનાં બે કારણો છે. એક તો એ કે, તે લોકો આરોગ્યતા સંબંધી નિયમોથી છેક અજ્ઞાન છે, અને બીજું એ કે, તેમની પાસે કોઈપણ જાતનું સાધન નથી. તેઓ કેવળ નિર્ધન થઈ પાયમાલીમાં આવી પડ્યા છે.

હવે આપણે ગામડાંઓના લોકોની અનારોગ્યતાનાં કારણોનો થોડો વિચાર કરીએ હવા પાણી અને ખોરાક ઉપર આરોગ્યતાનો મુખ્ય આધાર છે.

શહેરની મ્યુનિસિપાલિટીઓ એ સંબંધી ખરાબીઓના ઉપાયો યોજતી આવે છે અને તેથી શહેરોની સુખાકારીમાં દિનપ્રતિદિન સુધારો થતો જાય છે. પણ ગિચારા ગામડીઆ લોકો કે જેઓ શહેરી લોકોના સુખ વૈભવનાં સાધનો પુરાં પાડનારાં છે, તેમને મ્યુનિસિપાલિટીના સુખમાંથી ખાતલ રાખવામાં આવ્યા છે, અને ગામડાંઓની આસપાસ ભેગી થતી ગંદગીમાં તેમને સડવા દેવામાં આવે છે, તે ધણી અફસોસની વાત છે. હાલમાં સઘળી સુધારણાઓનો પ્રવાહજ આવો અવળો ચાલતો જોવામાં આવે છે. શહેરીલોકોમાં કેળવણી છે, તથા તેઓ સુધડતા તથા આરોગ્યતાના નિયમોને સમજનારા છે, તેમને સુધારા ખાતાના હક્કો આપવામાં આવ્યા છે, ત્યારે જે ગામડાંના લોકો કેવળ અજ્ઞાન છે અને સુધડતા કે આરોગ્યતા સંબંધે કશું જ્ઞાન ધરાવતા નથી તેમને એવા હક્કોમાંથી ખાતલ



રાખવામાં આવ્યા છે ! અને હવા પાણી તથા ખોરાકના સંબંધમાં કેટલાંક ગામડાંઓની સ્થિતિ એવી તો દુર્દશા ભરેલી છે કે તે ખણીને આપણને ધણોજ ત્રાસ છુટે છે. કુદરતે હવા સાંને સરખી આપી છે, પણ શહેરી લોકોએ મોટી મોટી હવેલીઓ બાંધી તથા ખીચોખીચ વસતી કરીને તાજી હવાનું સુખ હાથે કરીને બોલું કરેલું છે. ત્યારે ગામડાંના લોકો પોતાનાં ગામડાંઓની હવાને આસાપાસ થતા ઉકરડાઓ અને ખાડા ખાખોચીયા વડે બગાડે છે. પાણી, એ ગાંમડાંના લોકોનાં દરદેનું મુખ્ય કારણ થઈ પડેલ છે, કારણકે ધણું ખરાં ગામડાંઓ સારા પાણીના સુખથી બેનશીય બેવામાં આવે છે. થોડા પ્રવાહવાળી નાની નાની નદીઓ અથવા તળાવડાંનાં ખરાબ પાણી તેમને પીવાં પડે છે. નિર્મળ તાબું પાણી તેમને બાએજળ મળી શકે છે. ધણાંક કમનશીય ગાંમડાંઓને વહેતી બંધ પડેલી નદીઓનાં ભરાઈ રહેલાં પાણી તેમજ તલાવડાં કે ખાડાઓનાં પાણીથી ગુજરાન ચલાવવું પડે છે; ધણીક નાની અને છીછરી નદીઓમાં ઝાડપાલાનું લીલ બાઝે છે અને એવા લીલવાળું પાણી ધણું નુકશાન કરે છે, છતાં સારા પાણીના અભાવે બિચારા કમનશીય લોકોને એવાં નુકશાનકારક પાણી પીવાં પડે છે, નદીઓનાં વેન (પ્રવાહ) બંધ થતાં હોય તો તે ચાલતાં કરવા માટે નદીઓનાં મુખ ઉપર ભમતો કાદવ કઢાવી નાખવો જોઈએ. અને નદીઓમાંના નકામા રોપાઓ તથા વેલાઓ કઢાવી નાખવા જોઈએ.

આવા રોપાઓ તથા વેલાઓ ઉંડા પાણીવાળી તથા જોરથી વહેતી નદીઓમાં ઉગવા પામતા નથી. નદીઓ માણસ જતનાં સુખનાં જખરાં સાધન છે, પણ જો તેમના પ્રવાહ અટકી પડી પાણી બંધેચ થાય તો તેજ નદીઓ રોગનાં ધર થઇ પડે છે.

ઝાડોની ઝાડીઓ અને જંગલો માણસ જતને ઉપયોગી છે. પણ ગાંમડાંઓની વસ્તીની આસપાસ ફરી વળેલી એવી ઝાડીઓ હવાનું રોકાણ કરે છે અને હવાને બગાડે છે માટે જે ગામડાંઓના પાદરમાં આસપાસ ધણું ઝાડો હોય ત્યાંનાં ઝાડો કપાવી બોલાં કરી હવાનું આવાગમન થાય એવા ઉપાયો લેવા જોઈએ. સેનેટરી એક્ટમાં નુકશાનકારક ઝાડો તથા ઝાડીને કપાવી નાખવ.નું ફરમાવેલું છે પણ એ ફરમાનને અમલ ક્યાં થાય છે ? દર વિધાએ અમુક સંખ્યામાં ઝાડ રાખવાં જોઈએ અને નુકશાનકારક જંગલો તથા ઝાડીને કપાવી તેમાં બીજી પેદાશ કરવી જોઈએ. ગામડાંની આસપાસ ફરી વળેલી ધણી વાડીઓ તથા બાગબગીચાઓથી હવા બગડે છે, એટલુંજ નહિ પણ તે ગામને ફરતાં નવાણો-કુવા વાવો તળાવો તથા નદીઓનાં પણ પાણી બગડે છે. જે જે ગામોને સાફ પાણી પુરું પાડી શકવાનું મુશ્કેલ હોય તેવાં આખાં ગામોનાં ગામોને ખસેડી એક જગાએથી બીજી સારા પાણીવાળી જગાએ ગામની વસાવટ કરવી જોઈએ અથવા ખરાબ પાણી ઉકાળીને પીવાનું લોકોને શીખવવું જોઈએ. ગાંમડાંનાં ધરોની બાંધણી એવી રખાવવી જોઈએ કે તેમને દક્ષિણ તથા પૂર્વ દિશા તરફથી ખુદસી હવા અને અજવાળું મળી શકે. લોકો અચાન છે માટે સરકારે જ્ઞાન મળે તવી ગોઠવણ કરી આપવી જોઈએ.

સારાં પાણી પુરું પાડવા માટે જમીનમાં નવા કુવાઓ ગળાવવા જોઈયે એટલુંજ

નહિ પણ ચોમાસામાં કુદરત અઢળક પાણી વરસાદના રૂપમાં જમીન ઉપર નાખે છે, જેમાંનું ધણું પાણી જમીનમાં નકામું મરે છે, અને ધણુંક પાણી દરીયામાં જાય છે.

આવા વરસાદના પાણીનો સંગ્રહ કરવામાં આવે તો પાણીની ખિસ્કુલ તંગી કે ફરી-યાદ રહે નહિ. વરસાદના પાણીનો કેવી રીતે સંગ્રહ કરવો એ વાત કોઈપણ લક્ષમાં લેતું નથી અને બિચારા લોકો સારા પાણી વિના કમોતે મરી જાય છે. સેંકડો અને હજારો મોઢે માથુસો માત્ર ખરાબ પાણીને લિધે અથવા પાણીની તંગીને લીધે મરી જાય છે; આ વાત ખરી છે અને તે અમે સિદ્ધ કરી આપવા તૈયાર છીએ.

ગામડાંઓની આસપાસ તળાવો ખોદી તેમાં વરસાદના પાણીનો સંગ્રહ કરવો જોઈએ. પણ આ તળાવનાં પાણીના સંબંધમાં થોડી સૂચના અને સાવચેતીની જરૂર છે. એક તો એ કે તળાવનાં પાણી બંધેય હોવાથી તેમાં નહાવા ધોવા વિ.ની ગંદકી કરવાનો પ્રતિબંધ કરવો જોઈએ. એવા કામને માટે જુદુંજ તળાવ હોવું જોઈએ અથવા કુવા વાવ કે નદીના પાણીનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. બીજી વાત એ છે કે તળાવો બહુ ઉંડાં નહિ ખોદાવવાં જોઈએ. રેતીનું પહેલું ૫૩ નીકળે એટલાં ઉંડાં ખોદવાં જોઈએ. રેતીના પહેલા પડની નીચેની જમીન હમેશાં ખરાબ હોય છે. વળી તળાવોના કાંઠા ઉપર બહુ ઝાડો વાવવાનો ચાલ પડેલો છે તે નુકશાનકારક છે. ઝાડોનાં પાંદડાં તળાવોમાં પડી પાણીને બગાડે છે. એટલુંજ નહિ પણ કાંઠાપર ઉગેલાં ઝાડનાં મૂળ પાણી સુધી પહોંચી પાણીને બગાડે છે.

વળી કાંઠા પરના ઝાડોની છાંયને લિધે તળાવ ઉપર સૂર્યનો તાપ ખરાબર પડતો નથી અને હવા પણ પુરી મળતી નથી તેથી પાણી સ્થિર રહે છે અને સ્થિર પાણી વહેલું બગડે છે. લોકો આવી બાબતમાં બહુ અજાન છે. તેઓ તળાવ ઉપર પોતાના તથા મુસાફરોના સુખને માટે બગીચાઓ અને ઝાડો વાવે છે પણ માત્ર ક્ષણિક છાયાના સુખને માટે પીવાના પાણીને બગાડે છે. તડકે ચાલી આવનારા મુસાફરો તળાવના કાંઠા ઉપર ઝાડોનો ઝુંડ દેખી રાજ થાય છે. અને તળાવનાં ઠંડાં પાણી પીને બહુજ તૃપ્ત થતા દેખાય છે. પણ બિચારા અજાન મુસાફરોને માલમ નથી કે એજ પાણી એમના શરીરમાં રોગને પેદા કરવાવાળું છે. ગામડાંઓનાં પાદરોમાં ખાડાઓ અને ખાંધો હોય છે અને લોકો તેમાં ગંદવાડ ભરેલો કચરો અને ખરાબ સુટેલી વસ્તુઓનું ખાતર એકઠું કરે છે. વરસાદની રૂપમાં તેમાં પાણી મળીને તે એવું તો સડે છે કે આસપાસની હવાને બગાડે છે. આવી ખરાબ હવાને લીધે ગામડાંના લોકો દરવર્ષે હજારો મોઢે મરે તેમાં શું નવાઈ ? હજી તેઓ જીવતા રહે છે એ આશ્ચર્ય ભરેલું છે. અમે તો ધારીએ છીએ કે એવી હવામાં ઉછરતા લોકો જીવતા છતાં જીવ વગરના છે.

ગામડાંના દરેક ઘરવાળાએ પોતાના ઘરની પાસેનો ખાડો પુરી દેવો જોઈએ.

ઘરની આસપાસ વરસાદનું પાણી ભેગું થાય કે જમીનમાં મરે એવું નહિ થવા દેવું જોઈએ. ગામડાંના ગરીબ લોકોને આવા કામમાં વિલેજ સેનેટરી કમીટીએ મદદ કરવી જોઈએ. ગામડાંની આરોગ્યતા સાચવવા સારૂ જરૂર પડે તો કર નાખવાની વિલેજ સેનેટરી

કમીટીને મંજૂરી આપવી જોઈએ. નહિરો ખોદાવવી, જંગલો અને ઝાડીઓ કપાવવી, તળાવો ખોદાવવાં, રસ્તા કરાવવા, ખાઇઓ પુરાવવી, એ વિગેરે ખર્ચ માટે આસપાસનાં ગામો ઉપર સેનીટેશન ટેક્સ નાખવો પડે તો નાખવો, અને તે કરતો બોલો ગામડાંઓના છેક ગરીબ લોકો ઉપર નહિ પડતાં પૈસાપાત્ર લોકો ઉપર પડે એવી વ્યવસ્થા થવી જોઈએ. ડિસ્ટ્રીક્ટ બોર્ડોએ દરેક વિલેજ સેનેટરી કમીટીને દર વરસ નાણાંની યોગ્ય મદદ આપવી જોઈએ, હાલમાં ડિસ્ટ્રીક્ટ બોર્ડો આ સંબંધમાં એક પથ્થુ વાત લક્ષમાં લેતી હોય એવું જણાતું નથી. તેઓ રસ્તાઓ બનાવે છે, નિશાળોને મદદ કરે છે, દવાખાનાઓમાં કદાચ કાંઇક મદદ આપતા હશે, પ્રાયમરી અને સેકન્ડરી એજ્યુકેશન આપવામાં તેઓ ઉત્તેજન આપે છે અને વખતો વખત કુવા તળાવો ખોદાવી આપે છે. આ બધી મદદ જરૂરની છે, પણ એટલી મદદ બસ નથી.

ગામડાંઓના લોકોની આરોગ્યતાના સંબંધમાં શું શું ખામીઓ છે તેનું પુરેપુરું જ્ઞાન તે બોર્ડોએ મેળવવું જોઈએ અને તે ખામીઓ દૂર કરવાનો યત્ન કરવો જોઈએ. ડિસ્ટ્રીક્ટ બોર્ડોની સત્તા વધારવી જોઈએ. અને વિલેજ સેનેટરી કમીટીને તે બોર્ડના તાબામાં મુકવી જોઈએ. હાલની લોકલબોર્ડો પાસે ફંડ નથી. તેઓ કાંઈ કરી શકતી નથી અને તેથી તે બોર્ડો નકામી જેવી છે. તેઓ જેટલું કરે છે એટલું તો ડિસ્ટ્રીક્ટ બોર્ડો પોતાના હેડ ક્વાર્ટર્સમાં રહીને પથ્થુ કરી શકે. માટે લોકલબોર્ડો જ્યાં નકામી જેવી છે તે કાઢી નાંખીને ડિસ્ટ્રીક્ટ બોર્ડોની દેખરેખ નિચે વિલેજ ઓનરરી કમીટીઓએ કામ કરવું જાઇએ. ખર્ચ જોઈએ તો આ બધાં નામો અને ખાતાંઓ નામનાંજ છે, કેમકે ગામડાંઓના બિચારા ગરીબ લોકોની તંદુરસ્તી સંબંધી કે બીજી હાલત સુધારવાના સંબંધમાં કાંઇ પથ્થુ જાણવા જોગ પ્રયાસ થતો જોવામાં આવતો નથી.

સને ૧૯૦૩ અંક ૮ પુ. ૮

## બાલલગ્ન.

### Early Marriage.

આયુર્વેદ એટલે આયુષ્ય શી વસ્તુ છે, તેની કિમ્મત શી છે, અને તેની શી રીતે ઉત્તતિ થઈ શકે એ સંબંધી જાણવાની જે વિદ્યા તેને આયુર્વેદ કહેવામાં આવે છે. શરીર-મન અને આત્માની ઉત્તતિનો એટલે ખર્ચ કહીયે તો જગતમાં સર્વ પ્રકારની ઉત્તતિનો આધાર આ વિદ્યા ઉપરજ ટકી રહેલો છે; કેમકે એ વિદ્યાદ્વારા પ્રાપ્ત થતા જ્ઞાન વડેજ શારીરીક, માનાસિક, અને આત્મિક ઉત્તતિ કરી શકાય છે. અને એ ઉત્તતિ વડેજ જગતમાં સર્વ પ્રકારનાં સુખ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. આ વિદ્યાના શોધ માટે પૃથ્વીના વિદ્વાનો મથન કરી રહ્યા છે. તે ધણાજ સંતોષની વાત છે, પરંતુ અગારે ઠહેવું જોઈએ કે તેમનું કેટલુંક કથન પિષ્ટપેથજી જેવું છે. હાલના વિદ્વાનો જે કાંઈ નવી શોધો કરે છે, તેમાંની ઘણી

વાતો અથવા તેનાં મૂળતત્ત્વો પ્રાચીન આર્યોના પ્રાચીન ગ્રંથોમાં માલમ પડતાં જણાય છે. એટલા વારતે આ વિદ્વાની ઉન્નતિ કરવાવાલા વિદ્વાનોએ પ્રથમ તો પ્રાચીન વૈદ્યકનું રહસ્ય જાણી લેવું જોઈએ. ભારે મોટા સંતાપની વાત એ છે કે આધુનિક વિદ્વાનો અથવા અમારા અંગ્રેજી ડાકટર સાહેબો પ્રાચીન આર્ય વૈદ્યકશાસ્ત્રને કંઈપણ માન આપવાને અથવા તેના તરફ દષ્ટિ કરવાને આનાકાની કરતા જણાય છે. દેશી કે પરદેશી સર્વ ડાકટરોનું એક સરખું વલણ જોવામાં આવે છે. કાંઈ પ્રથમથીજ તેમના મનમાં દેશી વૈદ્યકશાસ્ત્ર સંબંધી અવળા સંસ્કારો અને અચ્ચિ ઉત્પન્ન કરવામાં આવેલી હોય છે. અને સંસ્કૃત તથા ગૂજરાતી ભાષાના ગ્રંથો સાથે તેમને કાંઈક સ્વાભાવિક વેર હોય છે. અથવા ખરૂં કહીએ તો તેઓ તેવા ગ્રંથોના રહસ્યને પહોંચી શકતા નથી. આવો પ્રકાર હોવાથી આયુર્વેદ જેવું એક અગત્યનું શાસ્ત્ર અત્યારે નકામું થઈ પડેલું છે. થોડા ઘણા દેશી વૈદ્યો તેના રહસ્યને પહોંચેલા છે. અથવા પહોંચવાને પ્રયત્ન કરી રહેલા છે; પરંતુ તેમને રાજા કે પ્રજા તરફનો જોઈએ તેવો આશ્રય નહિ હોવાથી તેઓ કોઈ પ્રકારની સંપૂર્ણતાએ આવી શકતા નથી. સ્વદેશ દિતચિંતકોએ આ વાત લક્ષમાં લેવાની છે. સર્વ પ્રકારની વિદ્યાને ઉત્તેજન આપવું અને ઉન્નતિ કરવી એ રાજાનો ધર્મ છે. આ દેશમાં દેશી રાજ્યો ક્યાં થોડાં છે અને તેઓ બીજાને ખર્ચે ક્યાં થોડા કરે છે? આવું એકાદ દેશી રાજ્ય મન ઉપર લે તો આયુર્વેદના ઉપર અજળવાળું પડે એવો પ્રયત્ન સહેલથી થઈ શકે. પ્રસ્તુત વિષયમાં આ વાત અપ્રાસંગિક હોવા છતાં અમારાથી બોલાઈ ગઈ છે.

બાળલગ્ન એ આધુનિક સમયનો અતિ ચર્ચાયેલો અને નિરંતર ચર્ચાતો વિષય છે. પરંતુ આર્ય લોકોના આયુર્વેદમાં બાળલગ્ન વારતે ક્યાંઈ પણ બારી મૂકવામાં આવેલી નથી. ધર્મશાસ્ત્રો શારીરિક ઉન્નતિના હેતુથી રચાયેલાં છે અને તેથી પ્રાચીન વૈદ્યકશાસ્ત્ર લગ્ન સંબંધી જે આજા કરે છે તેજ ધર્મશાસ્ત્રની આજા માનવી, એમાં આર્યલોકનું દિત રહેલું છે. લગ્ન સંબંધી વિષયમાં બાળલગ્નના પ્રતિપાદનની ક્યાંઈ જગાજ નથી. બાળકોને રમવાનું અને ભણવાનું હોય, લગ્ન કરવાનું હોયજ નહિ. બાળકો અને નરનારીઓની અપકવ અને પકવ વય પોતેજ લગ્નની હદ નક્કી કરી આપે છે. અપકવ વયમાં લગ્ન કરાયજ નહિ એ વાત સાધારણ સમજના માણસોના મગજમાં પણ સહેલથી ઉતરે એવી છે, તો પછી તેનાપર તકરાર કરવાનો અવકાશજ ક્યાં રહે છે? તકરાર માત્ર દુરાગ્રહી અને મૂર્ખ લોકોને માટે છે. આ પ્રસંગે લગ્નના સંબંધમાં વિશેષ બોલવાનું નથી. માત્ર બાળલગ્ન સંબંધી સંક્ષેપમાં થોડા વિચારો દર્શાવવાનો અમારા મનમાં ઉદય થયો છે.

આયુર્વેદની સુશ્રુત સંહિતામાં લગ્ન સંબંધી એવો અભિપ્રાય આપ્યો છે કે સોળ વર્ષથી ન્હાની વયની કન્યા સાથે પચીસ વર્ષથી ન્હાના પુરૂષે લગ્ન ન કરવું. અર્થાત્ સોળ વર્ષની કન્યા અને પચીસ વર્ષનો વર લગ્ન કરવાને યોગ્ય છે, એથી ન્હાની વયમાં લગ્ન થાય તે હાનિકારક છે. લગ્ન અને પ્રગ્નને ઉત્પન્ન કરવાનું પ્રકરણ આયુર્વેદનુંજ અંગ છે તથાપિ તેનો ક્યાર્થી યથાવિધિ અભ્યાસ કરાવવામાં આવતો નથી અને તેથી આપણે વૈદ્યકશાસ્ત્રના

એ પ્રકરણથી વિશેષ અજ્ઞાત છીએ, અને વિશેષ અજ્ઞાન ત્યાં વિશેષ હાનિ એ સૃષ્ટિનો અચળ નિયમ છે.

ઋતુ પ્રાપ્ત થયા પછી ત્રણ ચાર વર્ષે સ્ત્રીમાં સ્ત્રીત્વ અને પરિપક્વતા પ્રાપ્ત થાય છે, અને ત્યારપછીજ સ્ત્રીપુરુષોએ સંસાર સંબંધમાં આવવું એવી વૈદ્યકશાસ્ત્રની આજ્ઞા છે. આવી આજ્ઞાનું ઉલ્લંઘન કરીને ધર્માધ, મિથ્યા પ્રાર્થપાડિતા શાસ્ત્રનાં ખરાં વાક્યોને ખોટાં દરાવીને તથા બીજા પ્રમાણુને પૂરાવામાં રજૂ કરીને બાળલક્ષ્મનું પ્રતિપાદન કરે છે. અને તેથી તેમનાં વચનોથી દોરવાઈને અપ્રાપ્ત યૌવનાવસ્થામાં ધણાં બાળકો અને બાળ-કીઓ લક્ષ સંબંધમાં પડી ખરાબ થાય છે. આ દેશની ખરાબીનાં કારણોમાં બાળલક્ષ્મને પ્રથમ નંબરે મૂકી શકાય છે. માટે સમજી માયાપોને અમારો એવો ઉપદેશ છે કે બાળ-લક્ષ્મનું પ્રતિપાદન કરનારાં વાક્યો ખરા શાસ્ત્રનાં વાક્યો નથી, પણ આપત્કાળનાં અથવા વિશેષ ધર્મને સૂચવનારાં વાક્યો છે. અને તેથી તે વાક્યો સર્વત્ર સર્વથા પ્રમાણ કરવા યોગ્ય નથી અને તેથી જેમ બને તેમ પકવ વયમાંજ પોતાનાં બાળકોનું લગ્ન કરવું એમાંજ તેમનું હિત ચિંતન રહેલું છે.

માયાપો બાળકોનાં પરમ શુભેચ્છકો છે. અને તેથી જેવી રીતે તેઓ સંસારમાં સુખી થાય એમ કરવું એ માયાપોનો બાળકો પ્રત્યે મુખ્ય ધર્મ છે. કેટલાક લોકો એવું માને છે કે પરણ્યા પહેલાં પુત્રીને રજેદર્શન થાય તો માયાપોને પ્રાયશ્ચિત્ત લાગે છે; અમે તેમને પૂછીએ છીએ કે રજેદર્શન પછી પરણાવવામાં પાપ છે કે કાચી વયમાંજ ઢોંગલા ઢોંગ-લીથી ઘર મંડાવવામાં પાપ છે? જો માયાપો સમજી હોય અને રજેદર્શન થયા પછી પોતાની પુત્રીઓને ત્રણ ચાર વર્ષ સુધી સાસરે ન મોકલે, તો તે રજેદર્શન પહેલાં અગર તેથી પણ વહેલાં પરણાવી દે તેમાં બહુ વાંધો લેવા જેવું નથી. પણ સંયોગ અને કાળનો પ્રશ્ન અત્રે વિચારવા જેવો છે અને વૈદ્યકશાસ્ત્ર સ્પષ્ટ રીતે પ્રતિપાદન કરે છે કે રજેદર્શન થયા પછી કેટલીક મુદતેજ સ્ત્રીઓ તેમના સ્ત્રીત્વને, સંયોગને, તેમજ ગર્ભધારણને યોગ્ય થાય છે. તે પહેલાં અપકવ રિથિતિમાં જેટલા સંબંધો થાય છે, તે પરિણામે હાનિને પેદા કરનારા થાય છે. તે હાનિ સાધારણ નથી હોતી. અપકવ વયમાં સંસારમાં પડવાથી સ્ત્રી પુરુષો અને વિશેષે કરીને સ્ત્રીઓ પોતાની શારીરીક અને માનસિક શક્તિ ખોઈ બેસે છે, રોગી બને છે, દુર્બળ પ્રજ્ઞને ઉત્પન્ન કરે છે અને અકાળે મૃત્યુને પ્રાપ્ત થાય છે. આના કરતાં જગતમાં બીજી કોઈ ખોટી ખરાબી હોઈ શકે નહિ. સમજી માયાપોએ પોતાની પુત્રીઓને ચાર વર્ષની વય પહેલાં પરણાવવી નહિ જોઈયે. અને પંદર વર્ષની પકવ વય થતા પહેલાં તેમને સાસરે નહિ મોકલવી જોઈયે. આ અમારી ભલામણ સકારણ છે તે વિવેકી વાંચનારા સારી રીતે સમજી શકશે.

## અકસ્માત્ ઇજા થાય ત્યારે શું કરવું ?

### Accidents & Injuries

શરીરના કાંધપણુ ભાગ ઉપર કોઈ અકસ્માત ઇજા થઇ આવે ત્યારે બીજી સહી સલામતી ભરેલી મદદ આવી પહોંચતાં પહેલાં સામાન્ય રીતે આપણે પોતે પોતાની મેળે તાત્કાલિક ઇલાજને કામિ લગાડવાની જરૂર છે તેવા ઉપચારો કરવામાં નિચેના નિયમો તરફ લક્ષ આપવાની જરૂર છે.

૧. અનેલ અકસ્માત્ અથવા ઇજાની હકીકત મેળવવા તથા ઇજાવાળી જગા નક્કી કરવા સારૂ જે દરદી શુદ્ધિમાં હોય તો તેને અને શુદ્ધિમાં ન હોય તો, જે કાંધ તે વખતે પાસે ઉભેલ હોય, તેને કેટલાક પ્રશ્ન પુછીને ખાત્રી કરવી જોઈએ.

૨. જે દરદી મેશુદ્ધ હોય તો તેને જમીન ઉપર એક પાસાબર સુવાડવો અને માથા નીચે નાનું ઝોરીકું મુકી માથું તથા ઘડ એક સપાટીમાં રહે તેમ કરવું. આવી રીતે સુવાડવાથી શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા વધારે સહેલાઈથી ચાલી શકશે. પીઠ પર એટલે ચત્તો સુવાડવાથી શ્વાસની ક્રિયા એવી સહેલાઈથી નહિ ચાલી શકે. પછી તેના ગળાપરનો ગળપટો તથા છાતી પર અને પેટ ઉપરનાં કપડાંનાં બટન છુટાં કરવાં કે જેથી તેના શરીર પર કાંધપણુ દબાણ થાય નહિ.

૩. મોં તથા છાતીપર ઠંડું પાણી છાંટવું અને પછી લુછી નાખવું. જે પાણી પી શકે એમ હોય તો થોડું ઠંડું પાણી પાત્ર દેવું. આવા અકસ્માતોમાં કેટલાક એકદમ વાર્ધન, ખાંડી, વગેરે માદક ઉત્તેજક પદાર્થો પાછ દે છે, તેમ પાવાની ઉતાવળ નહિ કરવી. એવી વસ્તુઓની જરૂર જણાયનાં કાંધ લક્ષણો માલૂમ પડે તોજ તેનો ઉપયોગ કરવો.

૪. કાંધપણુ અકસ્માત્ અન્યા પછી તુરતજ રક્તશ્રાવ કરવો સલાહકારક નથી.

૫. એક પછી એક અવયવોનો તપાસ કરવો. જે કાંધ ભાગ પર લોહી નજરે પડે તો લક્ષમાં લેવું કે તે કયાંથી આવે છે, અને પછી રક્તશ્રાવને અટકાવવાના ઉપાયો યોજવા. શરીરને હલાવ્યા વિના માત્ર સ્પર્શવડે શરીરની બહારની આકૃતિમાં કાંઈ ફેરફાર થયો હોય તો નેત્રવડે બરાબર તપાસીને જોવો.

૬. જે શરીર પર કાંઈ સ્પષ્ટ ઇજાનાં ચિન્હ માલૂમ પડે તો તેનો એકદમ ઉપાય કરવો.

૭. ઇજા થએલ માણસને એક જગાએથી બીજી જગાએ લઇ જવાની જરૂર પડે તો તેને સૂતેલી રિથિતિમાંજ લઈ જવો, ઘોડાપર કે ગાડીમાં બેસાડીને કે પગે ચલાવીને તેને કદી પણ લઈ જવો નહિ.

૮. દરદીને નકામો બોલાવ બોલાવ કરવો નહિ, તેમજ તેની પાસે બીજાઓને નકામો બોલવા દેવા નહિ; અને જરૂરનાં માણસો શિયાય બીજાઓને રજા આપવી.

૯. લયંકર ઇજા થઇ હોય તો શસ્ત્રવૈદની તરતજ મદદ લેવી.

૧૦. અકસ્માતોમાં શસ્ત્રવૈદ કે ડાક્ટરને બોલાવતી વખતે કેટલીક હકીકત તેજ વખતે પૂરી પાડવી કે જેથી તે યોગ્ય ઓળખે અને ઉપચારો સાથેજ લઇને આવે અને દરદીને તુરત ઉપચાર પહોંચી શકે.

## બ્રહ્મચર્યના ભંગ વિષે બે કહવાં વચનો.

અહમચર્યના મહિમા વિષે અહમચર્ય નામના નિબંધમાં અમોએ વિસ્તારથી લખ્યું છે, અને તે નિબંધ વાંચવાને અમો દરેક જુવાન પુરૂષ તથા જુવાન સ્ત્રીને ખાસ બલામણુ કરીએ છીએ. આ માસિકમાં પણ એ વિષે અમો અમારાં જુવાન ગ્રાહકોને તેમજ જુવાન તરૂણ અને તરૂણીઓનાં વડીલોને સમયોચિત સૂચના અને સલાહ આપવાને ચૂક્યા નથી. નાના પ્રકારના રોગો અને નળનાઇઓનું મ્હોટામાં મ્હોટું કારણ અહમચર્યના ભંગમાં રહેલું છે, એ વાત અમે એક કરતાં વધુ વખત જણાવેલી છે અને અમારા લેખોમાં આવતા અગત્યના વિષયોની પુનઃસ્ક્રિતિને અમારા ઉપર દોષ આવે તો તે અમારે માથે ઝોઢી લાઇને પણ અમો એકના એક વિષયનું વારંવાર સ્મરણ અને સમર્થન કરવા માગીએ છીએ. તેનું કારણ એટલુંજ છે કે અહમચર્ય જેવા ઉત્તમ આચારના પાલનમાંજ શારીરિક ઉન્નતિને અને આરોગ્યતાને મુખ્ય આધાર રહેલો છે.

અયપણની અવસ્થા ઘણાએક ભય ભરેલા જેખમોમાંથી પસાર થાય છે, પણ જે અવસ્થા વિષે અને જે અવસ્થાના રક્ષણ વિષે અમે બોલવા માગીએ છીએ તે અવસ્થાને અંગે જેટલો મ્હોટો ભય રહેલો છે એવો ભય ખીજી કાઇપણ અવસ્થાને અંગે જોવામાં આવતો નથી. એ અવસ્થા જુવાનીની છે. જુવાનીના દિવાનાપણામાં જુવાન સ્ત્રી પુરૂષો ઘણા પ્રકારની ખરાબીઓ, વ્યસનો, અને કુટેવોનાં ભોગ થઈ પડે છે. પણ જે દુરાચરણ અથવા શારીરિક પાપ મ્હોટામાં મ્હોટી ખરાબી કરે છે તે પોતાને હાથે અહમચર્યના ભંગ કરવા સંબંધી છે. ભયંકરમાં ભયંકર આ દુરાચરણ દરેક પ્રજામાંનાં જુવાન પુરૂષો તેમજ સ્ત્રીઓને પોતાના પ્રાણહારક પાશમાં પકડે છે. એ દુર્યુષ જુવાન સ્ત્રી પુરૂષોની અતિ ઘણી મ્હોટી સંખ્યાને અકાળ મૃત્યુને સ્વાધીન કરે છે અને માખાપોનાં અંતઃકરણને વિંધી નાખે છે.

એક તત્વગાની શું કહે છે તે સાંભળો:—અહમચર્યના ભંગ કરવાની ખુરી ટેવ માણસ જાતનાં ઘણાં પાપોનું પણ પાપ છે, અને દુર્યુષનો પણ દુર્યુષ છે; અને સ્ત્રી પુરૂષોના અયોગ્ય ગેરકાયદેસર થયેલા સંબંધથી જેટલી ખરાબીઓ થાય છે તે બધી ખરાબીઓ કરતાં પણ પોતાને હાથે કરેલો અહમચર્યનો ભંગ ઘણી વધારે મ્હોટી ખરાબીઓ કરી માણસ જાતમાં પુરૂષત્વની મ્હોટી હાનિ વીચી સંબંધી અનેક ફરીમાદો અને અનીતિને જન્મ આપે છે. આ વાત અક્ષરે અક્ષર ખરી છે, કેમકે સઘળાં પાપો અને સઘળાં દુર્યુષો મનની નિર્મળતામાંથી જન્મ પામે છે. અને એ નિર્મળતાને જન્મ આપનાર આ અધાર શારીરિક પાપ અહમચર્યનો ભંગ—Masturbation છે. આના જેવું ખીજું એક પણ પાપ દુનિયામાં જોવામાં આવતું નથી. આ પાપ સર્વત્ર પ્રસરેલું છે અને તેમ છતાં દુઃખની વાત એ છે કે આપણે તે પાપનાં આચરણોથી અંધારામાં રહીએ છીએ. એક જુવાન દીકરો આ પાપાચરણથી પોતાના શરીરની પાયાભલી કરે છે ત્યાંસુધી માખાપ અંધારામાં રહે છે, પણ આ પાપાચરણ જુવાન માણસો ઉપર જખરા હુમલો કરે છે, અને ભવિષ્યની જે સર્વ ઉમેદો અને આશાઓને તોડી પાડે છે.

અહો ! તે કેવડી મ્હેટી ખરાબી છે ! એક યાજ્ઞએથી બીજી બધી ખરાબીઓ એકઠી કરો-ચોરી, લુચ્ચાઈ, દગાઈ, ખૂન, છાકટાપણું, તંબાકુ, વિગેરે હાનિકારક ચીજોનાં બ્યસનો, સધળા રોગો, અને ફાટી નિકળનારી ભયંકર ચેપી મરફીઓ-એક ત્રાજવામાં આ બધી ખરાબીઓને મુકા અને બીજા ત્રાજવામાં બ્રહ્મચર્યના હાથવતી થતા ભંગની પાયમાલીને મુકા અને પછી મુકાબલો કરો તો આ એકજ ખરાબીનું પદ્ધતું બીજી બધી ખરાબીઓના પલ્લા કરતાં ઘણું નીચું જશે. તમે ઉંડા ઉતરીને વિચાર કરશો તો માલમ પડશે કે આ ગુપ્ત પાપાયરણથી માણસ જાતની જેવી અવદશા થાય છે એવી અવદશા ઉપરની બધી ખરાબીઓ એકઠી મળીને પણ કરી શકતી નથી. બીજાં બધાં દુરાચરણોથી થતી ખરાબી જલદી જાહેર થાય છે અને મુરખીઓ અને સદ્ગુણી સહવાસીઓ આપણને આપણી બૂલમાંથી વહેલા બચાવી લે છે, પણ આ ગુપ્ત દુરાચરણ તો ગુપ્ત-પણે પોતાનો મારો ચલવીને ઘણી ખરાબી કર્યાં પછી પ્રકટ થાય છે અને પછી આ પાપાયરણથી થયેલ ખરાબી અને પાયમાલીમાંથી બચવાનો સમય રહેતો નથી.

આ દુર્ગુણથી જે ખરાબી થાય છે તેનું વર્ણન કરવાને અમને શબ્દો જડતા નથી. આ ગુપ્ત દુર્ગુણનું અને તેથી થતી હાનિનું વર્ણન ખુલ્લા શબ્દોમાં કરવું એ કામ અમને ઘણું કઠિન લાગે છે. ગરિબ બિચારો જીવાન ! જે માણસ આવી કુટવનો ભોગ થઇ પડ્યો હોય, અને જેના ઉપર પાપી દુર્ગુણો વિજય મેળવ્યો હોય તે જીવાનને તેની નાદાનીથી જાણીતો અને જાગૃત કરવો એ અમે અમારી દ્રવ્ય સમજીને અમે તેને નીચેના શબ્દો સાંભળવાની બલામણુ કરીએ છીએ:—

બલા જીવાન માણસ ! હું તને પુછું છું કે તું એક એવા રસ્તા ઉપર ચાલતો હોય કે જે રસ્તો તને બહારથી ક્ષણિક આનંદ આપનારો માલમ પડતો હોય પણ જે રસ્તો તને એક એવા ભયંકર નાશકારક ખાડામાં લઇ જનારો હોય કે જેમાંથી તું ફરી બહાર નહિ નીકળી શકતાં ભવિષ્યનાં તારાં સર્વ સુખો હંમેશને માટે એ પાપાયરણરૂપી ખાડામાં હોમવાને તું પ્રવૃત્ત થયો હોય એવા વિનાશકારક રસ્તાથી તને કાઢી ચેતાવે તો તું તેનો કાંઈ ઉપકાર માને કે નહિ ? તું ઉપકાર માને કે નાહ માને, તોપણ તને એવા વિકટ રસ્તે જતાં બચાવવો એ અમારી દ્રવ્ય સમજી બે બોલ કહીએ છીએ તે લક્ષપૂર્વક અરે જીવાન માણસ ! તું સાંભળ.

તારા ઉપર એક મ્હેટો ફુશ્મન ડોકીયાં કરી રહેલો છે. તે તને એક હલકા પ્રકારની લીજ્જત અને લાલચમાં નાખવાને તલપી રહેલ છે અને તું તે લીજ્જત લાલચને ભોગ થઇ પડવાને અણીપર આવી રહ્યો છે. તું એવી લાલચથી ખચ્યો હોત, પણ અજ્ઞાનતા અને અજ્ઞાન સોબત તને એ પાપાયરણના અધોર કૃત્યમાં દોરી જવાને પ્રસંગ સાધે છે અને થોડી ગફલત તને એ કૃત્યમાં દોરી જવાને માટે યસ છે.

એ પાપાયરણ તારા શરીરની પાયમાલી કરે છે, તારા ગુલાબી ગાલને કરમાવી નાંખે છે, તારી નાડીઓને તોડી પાડે છે, તારી જઠરાગ્નિ ઓલવી નાખે છે, અને તારા આખા શરીરને ખજાળાવાળી દે છે. એટલુંજ નહિ પણ એ પાપાયરણ તારી જાતિ અને તારા સદાચારને ભૂટ કરે છે અને નહારામાં નહારા વિચારો અને દુષ્ટ લાગણીઓને પેદા કરે છે. આ પાપાયરણથી જે ભયંકર ખરાબીઓ તારી આખી જીવગીતી પાયમાલી કરે છે તેનું



વર્ણન કરવાને અમારી કલમ સમર્થ નથી. એ પાપાયરણથી થતી ખરાબીઓનું ટુંક વર્ણન અત્રે આપવામાં આવે છે.

પોતાને હાથે બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરવો તે એક ખરાબમાં ખરાબ અને મહા દુઃખદાયક વ્યાધિ છે. એ વ્યાધિનાં લક્ષણો આ પ્રમાણે છે:—

શરીર દુર્બળ અને ચહેરા ચીડીયો, ફીકકો તથા ફીકરમંદ થાય છે, સુખાકૃતિ લેવામાં ગયેલી, દીન તથા ખિન્ન થાય છે; આંખો લૂંટી જાય છે, મોં લાંબડું તથા દૃષ્ટિ નીચી થાય છે. તે લયભીત અને ચિંતાતુર દેખાય છે જાણે કે તેનું પાપાયરણ ખીળના જાણુવામાં આવી જશે. સ્વભાવે તે બીકણુ બને છે અને છાતી ધણીજ નાહિમત થાય છે. સહજ કારણથી તે લડકી ઉઠે છે, તેને ભેંધ ઓછી આવે છે અને સ્વપ્નાં ઘણાં આવે છે. તેના હાથપગ બહુધા ઠંડા હોય છે અને શરીરનું જોર હણી પડે ગયાની આ એક ખાસીયત છે. જો આ કુટોવનો જલ્દીથી અટકાવ થઈ શરીર સુધારવાના યોગ્ય ઉપાયો ન લેવામાં આવે તો શરીરનો ક્ષય થતો જાય છે, નસો ખેંચાય છે, તણાંય છે, અને સંક્રાન્તિ થાય છે તથા તાણુ અને આંચકાનો રોગ લાગુ પડે છે. હિસ્ટીરીયાનું ભુત તેના શરીરમાં ભરાય છે અને બિચારો જીવાન માણુસ અરધા ગાંડાધેલા જેવો અથવા ખરેખરો ગાંડો (ઉન્માદી) બની જાય છે.

આ સિવાય ખીજી નાની નાની અનેક ગુપ્ત ફરીયાદો હોય છે કે જે દરદી પોતેજ સમજી શકે છે અને ઘણીવાર શરમને લીધે ખીજને કહી શકતો નથી અને કહે છે તોપણુ તેનું ખરું કારણ તે ગુપ્તજ રાખે છે. ખાસ કરીને માયાપો અને વડીલોને આ બધી ફરીયાદોથી અંધારામાંજ રાખે છે. તે ફરીયાદો આ પ્રમાણે છે.

સ્મરણશક્તિ ઓછી થઈ જાય છે, તન્દુરસ્તીમાં અભવસ્થા થાય છે, સ્વભાવમાં એકદમ ફેરફાર થાય છે, ચંચળતા ઓછી થાય છે, અને કામકાજમાં આજસ અને નિઃત્સાહ પેદા થાય છે; મન એવું તો અવ્યવસ્થિત અને અસ્થિર બને છે કે કોઈ કામ તે નિયમસર અને નિશ્ચયપૂર્વક કરી શકતો નથી; મગજનાં બધાં કામ નબળાં પડે છે. પેસાળ કરતાં તેને દરદ થાય છે, અથવા પેસાળની હાજત વારંવાર થયા કરે છે. સહજ કારણુ બનતાં તે અધીરો, આકરો અને ઉસ્કેરાઈ જાય છે; વીર્ય પાણી જેવું ઝરે છે, વીર્યપાતની સાથે સણકા થાય છે, કોથળીમાં દરદ થાય છે; કોથળીમાં વજન વધારે લાગે છે અને સ્વપ્નમાં વારંવાર વીર્યપાત થાય છે. આગળ જતાં ધાતુસ્રાવનો ભયંકર વ્યાધિ લાગુ પડે છે જેથી શરીર લેવાઈ જાય છે. આ પ્રમાણે શરીર ઠીલું પડી જવાથી આ કમનસીબવાન માણુસ ધીમે ધીમે પુરુષત્વમાંથી જતો જાય છે. જો કોઈ સ્ત્રી આવા દુરાચરણમાં પડે છે તો તેનામાંથી સ્ત્રીપણાના સદ્ગુણો અને તેનું સ્ત્રીપણું નાશ પામે છે. હૃદયનો વ્યાધિ પણુ આવી ખરાબીમાંથી થાય છે. શરીરનો બાંધો સંપુર્ણ બંધાયા પહેલાં જ છોડકરો આવી કુટોવનો ભોગ થઈ પડે છે તેનું શરીર પૂર્ણ વૃદ્ધિ અને વિકાસ પામતું અટકે છે, તેને ખુધ નિકળે છે, દુબળો થાય છે, સાંધા નરમ પડે છે, ચહેરા ફીકકો, ડોળા લૂંડા અને આંખની આસપાસ કાળું કુંડાળું થાય છે; આંખનું તેજ ઓછું થાય છે, દૃષ્ટિ નબળી તથા ટુંકી થાય છે; ચહેરા ઉપર ફેડલીઓ ધૂટે છે, વાળ ખરી પડે છે, માથામાં ટાલ પડે છે, માથામાં દરદ થાય છે, વાંસામાં તથા કમરમાં ફાટ થાય છે, ટેકા વિના સીધું

ખેસી શકાતું નથી; સવારમાં પથારીમાંથી ઉઠવાની મરજી થતી નથી અને કોઈ કામમાં લાગવાની ઇચ્છા થતી નથી.

બ્રહ્મચર્યનો અસ્વાભાવિક રીતે ભંગ કરવાના પાપની આ બધી શિક્ષાઓ છે અને એ પાપ કુદરતના કાયદા વિરૂદ્ધ થતું હોવાથી કુદરત એ પાપની શિક્ષાઓ આપ્યા વિના રહેતીજ નથી. બીજા કોઇપણ શારીરિક પાપને માટે કુદરતના કાયદાની કલમેમાં આવી સખ્ત શિક્ષા ફરમાવી નથી. આ પાપાયરણ માટે આટલી બધી શિક્ષાઓ ફરમાવેલી છે તે ઉપરથી ખાત્રી થાય છે કે આ પાપ ઘણું મોટું છે.

આ પાપાયરણની શિક્ષા આટલેથીજ અટકતી નથી. કુદરતના કાયદા અતિ સખ્ત કહો કે આ પાપને અતિ મોટું કહો, પણ કુદરત એવું ફરમાવે છે કે આ પાપાયરણની શિક્ષા પાપાયરણ કરનારનાં છોકરાંએ પણ થોડી કે ઘણી ભોગવવી જોઇએ. ઘણું કરીને તો એવા પાપચરણીઓથી સંતાનો થતાં નથી, પણ કદી કમનસીબે તેને હીનભાગી સંતાનો પ્રાપ્ત થાય છે તો તે સંતાનો થોડા કે ઘણા માથાપના આ પાપાયરણનો વારસો લઇને જન્મે છે. આવું અવશ્ય અને છે. અમો જીવાન માણસોને ભડકાવવા માગતા નથી પણ આ સર્વ સત્ય વાત લખીને અમો તેમને આવા પાપાયરણમાં નહિ પડવાને ચેતવીએ છીએ, પડ્યા પછી તે પાપાયરણને છોડી દેવાને સૂચવીએ છીએ અને એવા પાપાયરણીઓને સંતાનો થાય તો તેમણે તેમના ઉપર પાકી દેખરેખ રાખવાને પાકી ભલામણ કરીએ છીએ; કેમકે માથાપનો જે જે વારસો લઇને છોકરાઓ જન્મે છે તે વારસામાં હાથવતી વીર્યનો ભંગ કરવાની ટેવનો વારસો પણ તેને મળેલોજ હોય છે. માટે જે માથાપોએ પોતાની અજ્ઞાન અવસ્થામાં આવી ભૂલો કરી હોય તેમણે આ બધી ખરાબીઓથી વાકેફ થઇને અને પોતાને થયેલ અનુભવને ધ્યાનમાં લઇને પોતાના છોકરાઓ એવી ટેવમાં ન પડે તેને માટે તેમણે તેમના ઉપર પ્રતિ ક્ષણે દેખરેખ રાખવી જોઇએ અને આવી ખરાબીથી તેમને ચેતવવા જોઇએ.

પણ માથાપોએ બાળકોને શી રીતે ચેતવણી આપવી અને આવી વાતની શિખામણ આપવી એ યોગ્ય છે કે નહિ ? અમે આગળ જણાવી ગયા છીએ અને ફરી પણ જણાવીએ છીએ કે માથાપોએ પોતાનાં બાળકોને કોઈપણ યુક્તિથી, કોઇપણ પ્રકારથી, કોઇ પણ પ્રકારની બીજી વાતોમાં વીંટીને આ સંગંધી યોગ્ય સલાહ અને ચેતવણી તેમને આપવીજ જોઇએ; કેટલાક લોકો સભ્યતાની ખાતર આવી વાતો પોતાનાં છોકરાં આગળ કહાડવાને આંચકો ખાય છે અને તેમ કરવું અયોગ્ય માને છે, પણ આ એક ટેવનું કારણ છે. આપણાં કુટુંબોમાં આવી વાતોના ઇસારા કરવાનો ચાલ નથી તેથી આપણને તે નવાઇ સરખું લાગે છે ખરું, પણ ટેવ પાડો એટલે તગને એમજ લાગશે કે આ પણ એક પ્રકારની તમારી ફરજ છે. શરીરનું રક્ષણ કરવું તેને અમે તો મુખ્ય ધર્મ સમજીએ છીએ અને જ્યારે શરીરનાં બીજાં અંગોનાં કાર્યોની આપણે દેખરેખ રાખીએ છીએ તો આ અંગોની શા માટે દેખરેખ નહિ રાખવી જોઈએ ? આપણા બાળકના કાન પાકે છે તો તેનો ઉપાય કરીએ છીએ, આંખ નબળી પડે છે તો ડાક્ટર પાસે દોડીએ છીએ, એટલુંજ નહિ પણ છોકરા બહુ વાંચવાંચ કરતો હોય તો તેને આપણે ચેતવીએ છીએ કે તારી આંખો ખરાબ થશે, માટે વાંચવાનું છોડી દે. આવીજ રીતે શરીરના કુપા ભાગોનો ખોટો ઉપયોગ નહિ કરવા તથા તેનું રક્ષણ કરવાની સલાહ, સૂચના કે સાવચેતી આપવી એ વડિલોની ફરજ છે અને જેઓ એ ફરજ અદા કરવાની મક્કલત કરે છે તેમનાં

છોકરાં જરૂર પરતાવામાં આવી પડે છે અને માથાપો પણ પાછળથી પરતાય છે અને મહારાય છે. અમે ધણી જીવાન છોકરાઓને એવું મોલતા સાંભળ્યા છે કે “માથાપોની અજ્ઞાનતા તથા ઓછી કાળજીના પરિણામે અમારે આવાં દુઃખો ભોગવવાં પડે છે; જો માથાપોએ નાનપણથીજ અમારી સંભાળ રાખી હોત તો આ પરીણામ આવત નહિ” જીવાન સમજી છોકરાઓની આ ફરીયાદ અક્ષરે અક્ષર ખરી છે. માથાપો પોતાના ગરમી વિગેરે વારસામાં ઉતરનારા રોગોથી રોગી છોકરાંને જન્મ આપે છે, અને ધર્મશાસ્ત્ર (જીવો મતુરમૃતિ) તેમજ વૈદકશાસ્ત્ર એવી પ્રગ્નને નહિ ઉત્પન્ન કરવાની આજ્ઞા આપે છે, છતાં તેઓ તેમ કરે છે, તે પાપનું ફળ તેમને ભોગવવાનું હોય છે તે તો બાજી પર રહ્યું, પણ છોકરાં થયા પછી માથાપો તેમના તમામ અવયવો અને તે અવયવોની ક્રિયા ઉપર પણ દેખરેખ રાખતાં નથી.

માથાપો અથવા વડિલોની ગફલતથી છોકરાં રોગી થાય અથવા માથુસાઈ અને પુરુષાતનમાંથી જન્મ એ શું થોડી દિલગીરી અને અફસોસની વાત છે ! માથાપોની ગફલત અને અજ્ઞાનતાથી સેંકડો બાળકો પાયમાલ થાય છે, સેંકડો છોકરાઓ પુરુષાતનમાંથી જન્મ છે, સેંકડો છોડીઓ સ્ત્રીપણમાંથી જન્મ છે અને આવી રીતે હજારો સંતાનો વડિલો અને માથાપોની અજ્ઞાનતા તથા ગફલતનાં ભોગ થઈ પડી બાચલાં, અક્કલ વિનાનાં, મગજનાં ખસી ગયેલા, વિલક્ષણ સ્વભાવનાં, ચીડીયાં, ગાંડાં થેલાં અને ઉન્માદી થાય છે, એટલુંજ નહિ, પણ આ સંસારમાં તેઓ નકામાં થઇ પડી પોતાની આવી દુઃખદાયક હયાતીને વારસે માથાપોને શાપ દેતાં અકાળ મૃત્યુને આધીન થાય છે.

જ્યારે બીજા બધા અવયવોની સંભાળ રાખીએ છીએ ત્યારે શરીરના છુપા અવયવોની સંભાળ શા માટે નહિ રાખવી જોઈએ ? અમુક અવયવોને છુપાં અને શરમથી સંતાડવાનાં અંગો ઠરાવવાનું કુદરતે ફરમાવ્યું નથી, માથુસોએ એવું ઠરાવ્યું છે. પશુઓ નમ્ર અવસ્થામાં ફરે છે, અને તેમ છતાં વિકાર વિનાનાં સાથે રહે છે. જંગલી માથુસો પણ નમ્ર અથવા અર્ધ નમ્ર હાલતમાં રહે છે અને જાપાનના સુધરેલા લોકો એકજ હોજમાં નમ્ર હાલતમાં સાથે ન્હાય છે; તેમ કરવામાં તેમણે શરમ માની નથી. યુરોપ અમેરિકાના સુધરેલા દેશોની સ્ત્રીઓ પોતાના ગુણ અવયવો પુરુષ ઝકટરોને કાંઈ પણ સંકેત વગર બતાવે છે, સુમાણીનું કામ પણ ધણી વાર પુરુષ ઝકટરો કરે છે; આપણે આ વાતને અનીતિ ભરેલી અને શરમ ભરેલી માનીને તેને ધિક્કારીશું ? પણ તે લોકોએ તેમાં અનીતિ કે અયોગ્ય માનેલ નથી અને કાંઈ પણ વિકાર વિનાં તેઓ પોતાપોતાના ધર્મો બજાવે છે. આવી વાતો કેવળ ટેવ અથવા રૂઢી ઉપર આધાર રાખે છે. આપણી ટેવો અને રૂઢીઓને બીજાઓ પસંદ નથી કરતા અને બીજાઓની ટેવો અને રૂઢીઓને આપણે પસંદ નથી કરતા. તે ઉપરથી એમ તો નહિજ કહેવાય કે આપણી ટેવો અને રૂઢીઓ સારી છે અને તેમની સારી નથી અથવા તેમની સારી છે અને આપણી સારી નથી. એવીજ રીતે આપણા શરીરના અવયવોના સંબંધમાં હંમેશને માટે નહિ તો નમળી અથવા મંદવાડની હાલતમાં શરમનો પડદો તુટે એવા વિકાર વિનાના વહેવારો રાખો. પુરુષોએ પુરુષ વર્ગ સાથે અને સ્ત્રીઓએ સ્ત્રી વર્ગ સાથે આ બાબતની શરમ મૂકીને છુટ લેવી જોઈએ. પોતાપોતાનાં ગુણ દરેકની વાત કહેવી જોઈએ અથવા વડિલો પોતાના છોકરાંઓની ખાનગી વર્તણૂક ઉપર પાકી દેખરેખ રાખવી જોઈએ. આપણા લોકોમાં છોડીઓ પોતાનાં

ખાનગી દરદો અથવા ખાનગી અવયવો સંબંધી ફરીયાદો પોતાની મા આગળ જોટલી છુટથી કહી શકે છે એટલી છુટથી છોકરાઓ પોતાનાં ખાનગી દરદો અથવા વિકારોની વાત પોતાના બાપ કે વડિલોને કહી શકતા નથી પણ આવા શરમના પડદાથી ધણી મ્હોટી ખરાબીઓ થાય છે, અને એવી ખરાબીઓના કેસો અમે વૈદક ધંધો કરવાવાળા વૈદો કે ડાક્ટરો પાસે વારંવાર આવે છે. ખોટી શરમથીજ ગુણ દરદો વધી જાય છે ત્યાંસુધી માબાપોને ખબર પડતી નથી.

એવીજ રીતે છોકરાઓ ખરાબ સોજતમાં પડી જવાને લિધે હાથવતી વીર્ય કાઢી નાખવાની કુટેવમાં પડી પોતાના શરીરની અને મનની પાચમાલી કરી નાખે છે ત્યાંસુધી માબાપને ખબર પડતી નથી. પણ જો વડિલ આવી ખરાબીથી તેમને વાકેફ દરતા હોય, તેમની સોજત તથા ખાનગી રીતભાત ઉપર પાકી દેખરેખ રાખતા હોય અને તેમના અવયવો તેમજ પ્રકૃતિમાં ફેરફાર થાય છે, તેનું વારંવાર અવલોકન કર્યો કરતા હોય તો એક વખત આવી કુટેવના ખાડામાં ઉતરેલા છોકરાને થોડીજ ખરાબી સાથે પાછો બચાવી લેવાય છે.

સંતતિ માટે માબાપો જપતપ કરે છે. અને અનેક સંકટો વેઠે છે, પણ છોકરાં થયા પછી તેમના શરીરની જોષ્ટી સંભાળ રાખતાં નથી અને પછી એજ છોકરાઓ મૂર્ખ, બાયલા અથવા રોગી નીકળે છે ત્યારે પાછા પસ્તાય છે. આવાં નામદં છોકરાંઓ કરતાં પ્રશુઓ પણ વધારે ઉપયોગનાં છે. જે હેતુ માટે માબાપો પ્રયાસ કરે છે અને પોતાના પ્રાણ પાથરે છે તે હેતુ આવાં બાચલાં અને રોગી છોકરાંઓથી શી રીતે પાર પડે? પરાક્રમી અને નિરાશો સંતાનો પેદા કરવામાંજ માબાપનો હેતુ પાર પડશે અને નહિ તો પ્રજા વિના મરવું એ વધારે સારું છે. પુ. ૭ સને ૧૯૦૩ અંક ૬.

## સ્વભાવિક વેગો.

### Natural Inclinations.

શરીરમાં તેર પ્રકારના સ્વાભાવિક વેગો થાય છે. તેનાં નામ:-વાયુ, ઝાડો, પેસાળ, અગાસું, આંસુ, હોંક, ઓડકાર, ઉલટી, વીર્ય, ભુખ, તરસ, શ્વાસ, ઉધ. આ વેગો અથવા શરીરની હાજતો શરીરના સ્વાભાવિક ધર્મ છે, તેથી જો તેનો અટકાવ કરવામાં આવે તો તેનાથી નાના પ્રકારના વ્યાધિઓ થઈ આવે છે. આ હાજતોના સંબંધમાં આપણે બહુજ બેદિંકર રહીએ છીએ, અને ભુખ, તરસ, નિંદ્રા, ઝાડો, પેસાળ, અને વાયુસ્રાવ વગેરેનો અટકાવ કરી દાખી રાખીએ છીએ. “જરા રહીને જમશું અથવા કલાક પછી ઝાડે જમશું તેથી શું થવાનું છે.” એવા આપણા વિચારો છે. આપણે આ વાતને નજીવી અને વજન વગરની ગણીએ છીએ, પણ તેમ નથી. એમ ભુખ કે ઝાડાને રોજી રાખવાથી ધણી ખરાબી કરે છે. ખરાબીનું મૂળ ન સમજાય એવી રીતે રોપાય છે અને વેગોને રોકવાની ટેવને લીધે તે ખરાબીમાં દિનપ્રતિદિન વધારો થઇ પરિણમે એક મ્હોટા રોગની ઉત્પત્તિ થાય છે. આમ છતાં એવા રોગોની ઉત્પત્તિનું કારણ આવા વેગોને રોકવાનું છે તે વાત આપણા જાણવામાં આવતી નથી. આ દરેક વેગને રોકવાથી કયા કયા વિકારો થાય છે તે આ નીચે સંક્ષેપમાં લખવામાં આવે છે.

વાયુ—અધોવાયુ રોકવાથી વાયુ, મળ તથા મુત્રનો પથ્ય અટકાવ થાય છે અને જેમ ચોખ્ખા રાંધ્યાથી પુલે છે તેમ પેટ કુલે છે, ગ્લાની થાય છે અને પેટમાં વાયુની પીડા થાય છે.

મળ—ઝાડનો વેગ રોકવાથી એટલે હાજતને અટકાવી રાખવાથી થળ તથા પેટમાં અવાજ થાય છે, આંતરડામાં આંકડી પેદા થાય છે, ઝાડો ઉતરતો નથી, ઉર્ધ્વ વાયુ અથવા ઝોડકાર બહુ આવે છે અને ફેટલીકવાર મોં વાટે મળ નીકળે છે.

મૂત્ર—પેસાળની હાજત રોકવાથી મૂત્રાશયમાં તથા શિશ્નમાં થળ નીકળે છે, પેસાળ મુશ્કેલીથી આવે છે, માથું દુખે છે, ગાત્ર શિથિલ થાય છે અને સાથળમાં પીડા થાય છે.

બગાસાં—બગાસાંને અટકાવવાથી મન્યા તથા ગળાનો અવરોધ થાય છે, માથામાં વાયુનાં સણુકા થાય છે, અને આંખો, નાક, મોઢું તથા કાન, એમાં રોગ પેદા થાય છે.

આંસુ—હર્ષથી અથવા શોકથી આંસુ આવે તેને અટકાવી રાખવાથી માથામાં જડ-પણું, આંખનો ભયંકર રોગ તથા નાકનો પીનસરોગ થાય છે.

છીંક—છીંક આવતી અટકાવી રાખવાથી મન્યાસ્તંભ, માથામાં થળ, અડધિયો વા તથા આધારીશીનો રોગ થાય છે ને ઇન્દ્રિયો દુર્બળ થાય છે.

ઝોડકાર—ઝોડકાર અટકાવવાથી કંઈ પુરાઈ જાય છે, અત્યંત સણુકા, વાયુસ્તાવનો અટકાવ, શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયાનો અટકાવ, અને હૃદય તથા આમાશયમાં પીડા થાય છે.

ઉલટી—ઉલટીને રોકી રાખવાથી શરીરમાં ચેળ, અરિચિ, વ્યંગ, સોળે, પાંડુ, તાવ, ચામડીના વિકાર, ભૂલ્લાસ અને રતવા એટલા વિકાર થાય છે.

શુક્રરોધ—ત્રેયુન સમયમાં વીર્યને રખલિત થતું અટકાવવાથી ગુદા, મૂત્રાશય તથા વ્રષણમાં સોળે તથા પીડા થાય છે, મૂત્રનો અટકાવ થાય છે અને શુક્રાશ્મરી એટલે વીર્યની પથરી બંધાયોનો તથા વિર્યસ્તાવનો રોગ થાય છે.

ભુધા—ભુખને અટકાવી રાખવાથી તંદ્રા, અંગમાં તોડ, અરિચિ, શ્રમ અને દષ્ટિનું તેજ મંદ થાય છે.

તૃષા—તૃષા એટલે તરસને મારવાથી કંઈમાં શોષ થાય છે, કાનની ઇન્દ્રિ મંદ પડે છે અને હૃદયમાં વ્યથા થાય છે.

નિદ્રા—જેઈએ તેટલી ઉંઘ નહિ લેતાં ઉળગરો કરવાથી બગાસાં આવે છે, અંગ ભાંગે છે, નેત્ર તથા મસ્તકમાં જડપણું આવે છે અને તંદ્રા ઉત્પન્ન થાય છે.

શ્વાસ—થાકેલો માણસ તેને ચડેલો શ્વાસ દબાવી બંધ રાખે તો હૃદયનો રોગ, મૂર્છા, તથા ગુદમ એટલે પેટમાં ગોટા ચડી આવે છે.

ઉપર પ્રમાણે સ્વાભાવિક વેગોને રોકી રાખવાથી નાના મોટા ધણાંએક રોગો જન્મ પામે છે. રોગની શરૂવાત નાનીજ હોય છે, આજળ જતાં વધારો થાય છે અને એજ નાનો રોગ મોટો ભયંકર વ્યાધિ યદ્ય પડે છે, એટલુંજ નહિ પણ બીજા અનેક ઉપદ્રવોનું પણ કારણ થાય છે. આપણે આવી વાતોને નજીવી સમજી હસવામાં કાઢી નાખીએ છીએ એ આપણી ભારે મોટી ભૂલ છે. ખાવા પીવામાં, ઉંઘવામાં અને મળમૂત્રના ત્યાગમાં આપણું અનિયમિતપણું, આળસ અથવા બેદરકારપણું આપણને એક મોટી ખરાબીમાં ફોડી જાય છે. ક્ષય જેવા અસાધ્ય વ્યાધિની પ્રથમ સાધારણ ઉધરસથી શરૂઆત થાય છે; સાધારણ અપચાની બેદરકારી રાખવાથી અને એવા અપચામાં ભારે ખાવાથી અછરણુનો દુષ્પ્રદાયક રોગ હંમેશ માટે લાગુ પડે છે, અને હરસ, થળ, ગુદમ વગેરે રોગો પણ એમાંથીજ ઉત્પન્ન થાય છે.

એવીજ રીતે આ બધા વેગોનું રોકાણ થવાથી શરીરના દોષો (વાત-પીત્ત-કફ) કાપ પામી પ્રથમ સાધારણ દરદ ઉત્પન્ન કરે છે અને પછી તેની સામે ટાંકેલા રોગોને જન્મ આપે છે, માટે શરીરના વેગો સ્વાભાવિક હોવાથી તેમની માગણીને તુરત આધીન થવાની જરૂર છે. શુભ લાગે અને ખોરાકની માગણી થાય કે તુરત જમી લેવું જોઈએ, તૃષ્ણ લાગે કે તરત તેની શાંતિ કરવી જોઈએ. ઝાડની હાજત થાય કે તેજ વખતે મળવો ત્યાગ કરવો જોઈએ. એવીજ રીતે બધા વેગોને માટે સમજી લેવાનું છે. વૈ.ક. સને ૧૮૯૮ ફેબ્રુઆરી ૫૪ ૨૨

## જમતાં પાણી પીવા વિષે.

### Drinking at Meals.

ઉતાવળથી જમવાથી બીજી કેટલીક હાની થવાની સાથે પાણી તથા પ્રવાહી પદાર્થો વિશેષ પ્રમાણમાં પીવાની જરૂર પડે છે, તેથી પણ પાચનક્રિયાને ઘણી હરકત પહોંચે છે. આમ થવાથી બેવડી હાનિ થાય છે. કોઈ પણ પ્રકારનું પાણી ગરમ કે ઠંડું, ઘણું વધારે પીવામાં આવે તે પાચન શક્તિને બગાડે છે, કેમકે તે પાચક રસની ક્રિયાને અટકાવ કરે છે, તેના પાચન કરવાના ગુણને નબળો પાડે છે અને શોષણ કરનારાં તરત્ત્વે ઉપર જોળે વધી પડે છે. જો પીવાનું પ્રવાહી ગરમ હોય છે તો તે હોજરીને ઢીલી અને નબળી બનાવે છે. જો પ્રવાહી ઠંડો હોય છે તો તે હોજરીના પદાર્થોને ઠંડા પાડીનાંખીને પાચન-ક્રિયાને અટકાવે છે. જ્યારે ખાંધેલા ખોરાકની હોજરીમાં પાચનક્રિયા ચાલતી હોય છે, ત્યારે ઠંડું પાણી, આધરફીમ, અથવા બીજાં ઠંડા પ્રવાહી પેટમાં થોડા પ્રમાણમાં લેવાથી પણ તે પેટમાં કેવું નુકશાનકારક તોફાન કરે છે, તે વાત થોડાજ લોકો સમજે છે. શરીરની સ્વાભાવિક ગરમી અથવા આશરે ૧૦૦ ડિગ્રીથી ઓછી ગરમીમાં આ ક્રિયા ચાલી શકતી નથી. પાચનક્રિયા ચાલતી હોય તે વખતે ઠંડું પાણી પીવામાં આવે તો હોજરીની ગરમી ઓછી થઈ ક્રિયા એકદમ મંદ પડે છે.

અતિ ઠંડો ખોરાક લેવાથી પણ એવીજ અસર થાય છે. જો પાણી પીવાની ઇચ્છા થઈ હોય તો જમવા પહેલાં થોડું પી લેવું અને તે પણ જમવા માંડતા પહેલાં થોડી મિનિટ અગાઉ પીવું કે જેથી પાચનક્રિયા શરૂ થવા માટે તે પહેલાં તે પાણી ચુસાઈ જાય. જો ખોરાકનો મોટો ભાગ સુકો અને કઠણ પદાર્થોનો બનેલો હોય તો જમવા પહેલાં અથવા જમી લીધા પછી ગરમ પાણીની એકાદ અંજલી પીવી સારી છે. જમતાં જમતાં પાણી પીવાની ટેવ સમુજી બંધ કરવી જોઈએ અને મુખ્ય કરીને જે લોકોની પાચન-શક્તિ મંદ હોય છે તેમણે તો જમતાં જમતાં વચમાં કદી પણ પીવું નહિ જો ખોરાક સારો ગુણકારી હશે અને સારી રીતે ચાવેલો હશે તો બહુ ખાવા તરફ તેની વૃત્તિ થશે. જો મશાલાથી અને ગરમ તેજનાથી ખોરાકને બહુ તીખો તમતમો કરેલો હશે તો તેવો ખોરાક ખાતાં દાહ અથવા બળતરાનો અટકાવ કરવા સારું અંદરથી પાણીની માંગણી થાય તો તેમાં આશ્ચર્ય નથી, પણ એવો દાહક ખોરાક અને તેના પર પીવામાં આવતા પાણીના પ્યાલાના પ્યાલા ભારે મ્હોટી ખરાબી કરે છે. હોજરીમાં દાહ થાય એવો ખોરાક કદી પણ ખાવો નહિ જોઈએ, કેમકે એક તો એવા દાહક ખોરાકથી લોહીમાં ક્ષાર અને ગરમી વધીને શરીરની પાચમાલી થાય છે અને બીજી તરફથી કોઠામાં દાહ થવાને લીધે તેના ઉપર ઘટક ઘટક પાણી પીવાની બેહદ તૃષ્ણ થાય છે અને એવી રીતે ઘણું પાણી પીવાથી ઉપર લખ્યા પ્રમાણે પાચનક્રિયાને ઘણી અડચણ પડે છે. વૈ.ક. સને ૧૮૯૮ ૫૪ ૯

## જિજ્ઞાસુને જવાબ.

જિજ્ઞાસુઓ તરફથી કેટલાક પ્રશ્નોના ખુલાસા માગવામાં આવે છે. શારીરિક અને વૈજ્ઞાનિક વિષયના પ્રશ્નો એવા હોય છે કે જેનો લખાણ ઉપર ખુલાસો પ્રગટ કરી શકાયજ નહિ, માત્ર રૂબરૂમાંજ તેનું સમાધાન કરી શકાય; કેટલાક પ્રશ્નો એવા હોય છે કે તેનો ખુલાસો મોંઘમ શબ્દોમાં આપી શકાય, બહુ સૂક્ષ્મ બાબત ઉપર લખતાં મર્યાદા અને સંખ્યતાનો ભંગ થાય, એટલા માટે જે પ્રશ્નોના જવાબ મર્યાદા અને સંખ્યતાની હદમાં રહીને આપી શકાય તેવાજ પ્રશ્નોના જવાબો જાહેરમાં મૂકવાનો અમોએ યત્ન કરેલો છે.

૧. ગમે એટલું વાંચવાથી કે વિચાર કરવાથી મગજ થાકી ન જાય અને શરીર સાફ રહે એવો કોઇ ઉપાય હશે કે નહિ? એવો કોઈ ઉપાય છે કે જેથી કામવિકાર ઉત્પન્ન ન થાય? “જીવન” વગેરે પદાર્થો અભ્યાસ કરવાવાળા વિદ્યાર્થીઓના મગજનું પોષણ કરવાવાળા છે, પણ તે વીર્યવર્ધક હોવાથી બ્રહ્મચર્ય પાળવા વાળાઓને પ્રતિકુળ ન થાય એવો કોઈ રસ્તો છે?

૨. ગર્ભ બંધાવાને માટે કયો વખત અથવા કઇ ઋતુ અનુકૂળ અને કયો વખત અને ઋતુ પ્રતિકૂળ છે?

૩. એવો કોઇ સરળ અને હાનિ વિનાનો ઉપાય છે કે જેથી સ્ત્રી સમાગમ થયાં છતાં ફળની ઉત્પત્તિ ન થાય?

૪. સ્ત્રી જાતિમાંથી વિષયવાસના ક્યારે ઓછી થતી હશે?

ઉત્તર.

૧. વૈજ્ઞાનિકશાસ્ત્રનો વિષય એવો શુભ અને ગહન છે કે, કેટલીક વાતો હજી સુધી પડદામાં રહેલી છે અને માત્ર અનુમાનો ઉપર ધ્રુવરેખામાં આવે છે. શરીરની અંદરની સર્વ ક્રિયાઓ કૃત્રિમ નથી પણ કુદરતી છે, અને તેથી શરીર સંબંધી કોઇપણ ક્રિયાનો વિચાર કરતાં આપણે કુદરત ઉપર મુખ્ય આધાર રાખવો જોઇએ. કુદરતની નિત્ય આજ્ઞાઓનું આપણે ઉલ્લંઘન કરી શકતા નથી અને કદી કરીએ છીએ તો તેનું ફળ મળ્યા વિના રહેતું નથી. આ વિષય ઉપર અમોએ “કુદરતી નિયમ એજ ધર્મ” એ મથાળા નીચે પ્રસ્તુત ૩ જાના અંક ૬-૭-૮ માં વિસ્તારથી લખ્યું છે, જે ફરી વાંચવાની અમો અમારા જિજ્ઞાસુઓને ભલામણ કરીએ છીએ.

વિદ્યાર્થી એવું ઇચ્છે કે “હું ગમે એટલું વાંચું કે ગમે એટલો વિચાર કરી મગજ-મારી કર્યાં કરું તોપણ મારું મગજ થાકી ન જાય.” પણ એમ થવું એ કુદરતી નિયમથી ઉલ્લંઘન છે. શરીરની ઇન્દ્રિયોને શ્રમ અને વિશ્રામ બંનેની સરખી જરૂર છે. જો એકલો શ્રમ આપ્યા કરવામાં આવે તો તે ઇન્દ્રિયો થાકીને ફીણ પડી ગયા વિના રહે નહિ અને વિશ્રાંતિજ મળ્યા કરે તોપણ, ક્રિયા અને ગતિ એ તેનું પોષણ હોવાથી તે પોષણ નહિ અળવાને લીધે હાનિ થાય છે. દરેક ઇન્દ્રિય અથવા અવયવમાં જેટલી શક્તિ હોય તેના પ્રમાણમાં તેને શ્રમ આપવો જોઇએ. શ્રમનો અતિયોગ થાય તો તેના બદલામાં તેને એટલીજ પાછી વિશ્રાંતિ મળે તોજ તેની સ્વતંત્રસિદ્ધ શક્તિને પ્રાપ્ત થઇ શકે છે, અને નહિ

તો તે ઇન્દ્રિય તેની સમતુલના શક્તિ ખોઈ એસી નકામી થઇ પડે છે. કોઇપણ ઇન્દ્રિયની શક્તિ વધારી વધી શકે કે નહિ એ એક પ્રશ્ન છે ખરો, પણ તેની હદ અને મુદત હોય છે. આહારવિહાર અને ઉપચારના યોગ્ય નિયમોથી માણસ પોતાની અમુક ઇન્દ્રિયની શક્તિ વધારી શકે છે. જન્મતા પ્રાપ્ત થયેલ હોય છે તેની અધિક અથવા શારીરિક બળના પ્રમાણ કરતાં અધિક શક્તિની પ્રાપ્તિ થવાનો સંભવ નથી. વળી વખતનો પણ અત્રે વિચાર કરવાનો છે, તે એકે, જે માણસ જાત કુદરતી નિયમોને જેમ જેમ વધારે સૂક્ષ્મ રીતે અનુસરવાનું શીખે તેમ તેમ તેની શારીરિક અને માનસિક શક્તિ વધી શકે છે અને વંશપરંપરા એ નિયમોનું પાલન થયા કરે તો અલગત હાલ જે શક્તિ છે તે કરતાં હજારગણી શક્તિ માણસ જાત કોઇ કાળે મેળવી શકે, પણ વંશપરંપરાના વારસામાંથીજ જેમને શારીરિક અને માનસિક શક્તિ નબળી મળતી આવે છે, તે એમ ધારે કે મારી એ શક્તિઓ એકદમ બેહદ બળવાન થઇ જાય તો તે હવામાં કિલ્લા બાંધવા જેવો વિચાર છે.

કોઇ એમ ઇચ્છે કે મને કામવિકાર ઉત્પન્ન ન થાય તો ઠીક. હું ધારું છું કે જે માણસને મળમૂત્રની હાજત અને તે ઇન્દ્રિયોનો ધર્મ બંધ થાય તોજ સંસારમાં વસતા માણસને કામની ઇચ્છા બંધ થાય. દુનિયામાં આજસુધીમાં એવો કોઇ માણસ જાણવામાં આવેલ નથી કે જેને મળમૂત્ર કર્યા વિના ચાલ્યું હોય. કુદરતે જે ઇચ્છાઓ પ્રાણી માત્રમાં મૂકી છે તે ઇચ્છાઓ કુદરતીજ છે અને કુદરતી હોવાથી તે ઇચ્છાનું પાલન પણ કરવું જોઈએ. કામની ઇચ્છામાં સૃષ્ટિની હયાતી અને વૃદ્ધિનો આધાર છે. જે એવો કોઇ ધર્મ ન મુક્યો હોત તો આ સૃષ્ટિમાં આજ દેખાય છે તેની હયાતી હોત નહિ. આવી એ કુદરતી હાજતનો અભાવ ઇચ્છવો એ કુદરતના ધર્મનો અભાવ ઇચ્છવા બરાબર છે.

પણ આ કુદરતી હાજતોમાં વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે તે વાત આપણે જુલો નહિ જવી જોઇએ. ઝાડો અને પેસાળ નિયમિત થયા કરવો એ કુદરતી હાજત છે, પણ તેમાં વિકાર થઇને ધણી વખત તેનો અતિયોગ અથવા હીનયોગ થાય છે એટલે ઝાડો તથા પેસાળ જોઇએ તે કરતાં વધારે થાય છે, અથવા જોઇએ તે કરતાં ઓછા થઇ બંધ થઇ જાય છે. આ પ્રમાણે વધારે ઝાડો કે વધારે વાર પેસાળ થવો એ કુદરતી હાજત અથવા કુદરતી ધર્મ નથી, પણ તે તો કુદરતના કોઇ નિયમનું ઉલ્લંઘન કર્યાનું વ્યાધિરૂપ ફળ છે. એવીજ રીતે “જ્યારે ઘટે ત્યાં” અને “જ્યાં ઘટે ત્યાં” નિયમિત કાળની પ્રવૃત્તિ અને ઇચ્છા થવી એ કુદરતી ધર્મ છે, અને જ્યાં એ કામનો અતિયોગ જેવામાં આવે ત્યાં વાસ્તવિક રીતે વ્યાધિનું સ્વરૂપ સમજવું જોઈએ. મૂત્રકૃચ્છ, પ્રમેહ અથવા ઉનવા થાય તોજ વારંવાર પેસાળ થયા કરે છે; એવીજ રીતે વીર્યમાં અથવા વીર્યને જન્મ આપનાર મળજમાં કોઇ વિકાર થાય છે ત્યારેજ માણસને વારંવાર કામની ઇચ્છા થાય છે, અને તેથી હું તો તેવા કામને રોગ સમજું છું. દુનિયામાં કદાપિ એવાં પણ દૃષ્ટાંત મળી શકશે કે જેઓ કામની ઇચ્છાને દબાવી શક્યા હોય અને જેમને કામની પ્રવૃત્તિજ ન થઇ હોય. અલગત શંદ ઔપરેષને જન્મથીજ કામની ઉત્પત્તિ અને પ્રવૃત્તિ હોતી નથી. એ અપવાદ સિવાય જેઓને કામની પ્રવૃત્તિ થતી નથી એમ કહેવામાં આવે, તેમાંના હજારમાં નવાળું યુગ અત્યાચારી અને અનાચારી હોવા જોઇએ અને એકાદ વિરલ ઔપરેષ કોઇ અસાધારણ કારણને લીધે કામ પ્રવૃત્તિમાંથી મુક્ત રહી શકેલ હશે. એકવાર કામની ઇચ્છા થયા પછી તે વૃત્તિને રોકવાથી અથવા દબાવવાથી વ્યાધિ થાય તો તેમાં



પણ આશ્ચર્ય નથી, કેમકે એ તો કુદરતી નિયમ છે. સવાલ એ છે કે કામની ઇચ્છાજ ન થાય એવો કોઇ ઉપાય છે કે નહિ. ઉપર કામની પ્રવૃત્તિનો ઝાડા પેશાબની પ્રવૃત્તિ સાથે મુકાબલો કરેલો છે, તથાપિ તેમાંયે કાંઇક તફાવત છે. તે વાતનો સ્વીકાર કર્યો વિના ચાલતું નથી. ઝાડા પેશાબથી ઇચ્છા અને પ્રવૃત્તિ જન્મથી તે મરણ સુધી જીવતા માણસની સાથે જોડાએલીજ રહેલી છે અને રહેવાની છે. કામની ઇચ્છાને હદ છે. પ્રથમ તો વીર્યની હયાતી વિના કામની ઇચ્છા કે પ્રવૃત્તિનો સંભવ નથી. વીર્ય અમુક વયે આવ્યા પછીજ ઉત્પન્ન થાય છે અને અમુક વૃદ્ધ વયે તેનો હાથ થાય છે. જે એમ ન હોત તો એક બાળક અથવા વૃદ્ધ એવા વિકારમાંથી મુક્ત રહી શકત નહિ, પણ આપણે જોઇએ છીએ કે અતિ બાળક અને અતિ વૃદ્ધ કામવિકારથી કેવળ મુક્ત, નિર્દોષ અને નિર્વિકારી છે. વીર્ય પરિપક્વ દશાને પામ્યા પછી તે પ્રવૃત્ત થાય છે, અને તેને પ્રવૃત્ત કરનાર “મન” છે. મનમાં જે પ્રથમથીજ એવા સંસ્કારો પડે કે જેથી તેની વૃત્તિજ કામવાસના તરફ પ્રેરાય નહિ તો કામની ઇચ્છાનો અસંભવ થાય ખરો. મનને કામવિકારમાં પ્રવૃત્ત કરે, એવા વિષયો અને લાલચો જન્મથીજ છોટે રાખવામાં આવે તોજ એ કાર્ય પાર પડે સિંહનું બચ્ચું એકવાર લોહી ચાખે છે તોપછી તે હિંસા કરવામાંથી કદી પણ અટકશે નહિ. પણ જે તેને જન્મથીજ તેનાં હિંસક માબાપ (સિંહણ)ના સહવાસમાંથી મુક્ત કરી માણસ જાતના સહવાસમાં રાખવામાં આવે તો તે સિંહનું બચ્ચું એક બકરીના બચ્ચા કરતાં વધારે હિપદ્રવ કરી શકશે નહિ. એવીજ રીતે જે માણસને કામવિકાર ઉત્પન્ન કરે એવા વિષયો, વાતો અને લાલચોથી ભરેલા સંસારમાંથી જન્મથીજ વિરક્ત કરવામાં આવે તો તેવા માણસમાં કામની ઇચ્છા નહિ થઇ શકે એ કદાચ બનવા જોગ છે, અને હું ધારું છું કે એવાંજ વિરક્ત મનુષ્યો કામની ઇચ્છા વિનાનાં રહી શકે. દારૂ ને દેવતા મળે તો તે સળગી ઉઠ્યા વિના રહેજ નહિ. એવીજ રીતે પુરૂષ ને સ્ત્રીનો યોગ થાય તો તેનામાં કામની સ્વભાવસિદ્ધ ઇચ્છા જાગૃત થયા વિના રહેતી નથી. જે સંસારમાંથી સ્ત્રીવર્ગ અને પુરૂષવર્ગને એક બીજાથી કેવળ વિરક્ત રાખવામાં આવે તોજ કામની ઇચ્છાનો અભાવ થાય પણ તેમ બનવું મુશ્કેલ છે, એટલુંજ નહિ પણ સૃષ્ટિના સંકેત અને ધારાથી પણ ઉલટું છે. સંસારનો ચાલતો પ્રવાહ તોડવાને કોઈ સમર્થ નથી, અને જે કોઇ ડહાપણ ડાળાને તેવું કરવા પ્રવૃત્ત થાય છે, તો તેને શિક્ષા થયા વિના પણ રહેતી નથી.

યુકિલડના એકક્ષમ પ્રમાણે એકજ સ્થાનમાં અથવા એકજ નિયમમાં બે વિરોધ વાળી વાતોનો સંભવ થઈ શકતો નથી. જિજ્ઞાસુ યુકિલડના એ પ્રમાણ પર ફરી વિચાર કરશે તો સમજશે કે વિષયોથીજ ભરેલા સંસારમાં વસીને વિષયોથી મુક્ત રહી શકાયજ નહિ. વિષયો એટલે ઇન્દ્રિયોના ધર્મ. “જીવન” — “દુધ વગેરે પદાર્થો વીર્યની વૃદ્ધિ કરવાવાળા છે અને તેવા પદાર્થો વડેજ મગજની અને અભ્યાસ કરવાની શક્તિ વધે છે. જિજ્ઞાસુએ વીર્યનો અર્થ વિકાર કરેલ હોય તો ત્યાં તેની ભૂલ થાય છે. વીર્યનો અર્થ તો બળ છે; અને માણસના શરીરમાં જેમ બળ વિશય તેમ મન વધારે મજબુત અને દૃઢ હોય અને તેમ તે માણસ વધારે નિમ્નહી અને નિયમિત રહી પોતાની મગજમારીના કામમાં, એટલે અભ્યાસમાં વધારે ઉત્સાહવાન બને છે. જે પદાર્થો બ્રહ્મચર્ય પાળવામાં નુકસાનકારક હોય તે પદાર્થો અભ્યાસનું કામ કરવાવાળા મગજને પણ હાની કર્યો વિના રહેશે નહિ અને જે પદાર્થો

મગજને અને યાદશક્તિને પોષણ કરવાવાળા હોય તેવા પદાર્થો બ્રહ્મચર્યના પાલનમાં હરકત કરતાં હોય શકે નહિ. જીવન અને દુધ વીર્યને વધારે મળ્યુત કરે છે અને વીર્યની વૃદ્ધિ અને મળ્યુતી એજ મગજની અને રમરણ શક્તિની વૃદ્ધિ અને મળ્યુતી એમ સમજવાનું છે. એમ એક કરતાં વધારે વખત આજ ચોપાનિયામાં જણાવેલું છે કે વીર્ય જેમ વધારે, દઢ અને બળવાન તેમ વિષય વિહાર ઝોછો, અને વીર્ય જેમ વધારે નબળું અને અદઢ તેમ વિષય વિકાર અને વિવ્હળપણું વધારે. વળી વીર્યનું સ્થાન મગજ છે અને તેની પ્રવૃત્તિ પણ મગજમાંથીજ થાય છે, માટે મનને મળ્યુત રાખવા માટે કેટલીક દુષ્ટ કલ્પનાઓ, દુર્વાસનાઓ અને વિરૂદ્ધ વિચારોને પણ મનમાં સ્થાન નહિ મળે તેને માટે વિદ્યાર્થી ભોકોએ અવશ્ય કરીને સાવધ રહેવું જોઈએ.

જિજ્ઞાસુનો બીજો પ્રશ્ન એવો છે કે “ગર્ભ અંધાવાને માટે કયો વખત અથવા કયું ઋતુ અતુકુળ કે પ્રતિકુળ છે.” આ સંબંધમાં વિદ્વાન વૈદ્યો અને ડાક્ટરો કોઈ એક ચોક્કસ નિર્ણયપર આવી શક્યા નથી, પણ પ્રાચીન આર્ય વૈદ્યકશાસ્ત્ર આ વિષયમાં એક એવો અભિપ્રાય આપે છે કે, જે ઋતુમાં અથવા વર્ષના જે વિભાગમાં માણસોના શરીરમાં રસકસ અને બળની વૃદ્ધિ થયેલી હોય એવી ઋતુ ગર્ભાધાન માટે વધારે યોગ્ય છે. અમે જણાવેલું છે કે ઉત્તરાયનના સૂર્ય બેઠા પછી એટલે સંક્રાંતિ ગયા પછી પ્રાણીઓના શરીરમાં રસકસ ઉત્તરોત્તર ઝોછો થવા માંડે છે. ઉત્તરાયનના છ માસ પોસ અથવા મહા માસથી એટલે જાનેવારીથી શરૂ થાય છે અને અપાડ અગર શ્રાવણ એટલે જીન જુલાઈ માસમાં સમાપ્ત થાય છે. બાકીના છ માસ એટલે જુલાઈથી ડીસેમ્બર સુધી દક્ષિણાયન ગણાય છે. દક્ષિણાયનમાં પ્રાણીઓના શરીરમાં ઉત્તરોત્તર રસકસની અને બળની વૃદ્ધિ થાય છે. આ હિસાબે ઉત્તરાયનના છેલ્લા ૪-૫ માસનો ત્યાગ કરતાં અને દક્ષિણાયનના પહેલા એકાદ માસનો ત્યાગ કરતાં બાકીના છ માસ મુખ્ય કરીને શરદ, હેમંત અને શિશિર ઋતુઓનો સમાવેશ કરી શકાય છે. તે ત્રણ ઋતુઓના છ માસ અને તેમાં પણ શિશિર એટલે શિયાળો ગર્ભાધાનને માટે વધારે યોગ્ય છે. આ વિચારમાં સ્ત્રીઓની રજવલાપણાની સ્થિતિનો પણ સમાવેશ કરી શકાય છે. છટે બેઠા પછી ઝોછામાં ઝોછા ત્રણ દિવસ અને વધારેમાં વધારે તેને ઋતુ દેખાય ત્યાં સુધી ત્યાગ કરવા યોગ્ય છે. ચોથા દિવસથી અગર ઋતુ દેખાતું બંધ થયા પછીના ૧૨ દિવસો ગર્ભધારણને યોગ્ય છે. કુદરતના નિયમો અને તેને અનુસરી બાધેલા શાસ્ત્રો તો એ પ્રમાણે આજ્ઞા કરે છે, પણ તે પ્રમાણે વર્તે છે કોણ ? માણસ જાત પશુપ્રતિની પેઠે આચરણ કરે છે; આરે ! પશુથી પણ અધમપણે વર્તે છે, કેમકે પશુઓ તો નિયમ પ્રમાણે ચોક્કસ સમય કે ઋતુમાંજ સંયોગ કરે છે. જ્યાં ઋતુ, કાળ, સમય કે યોગ્યયોગ્યનો કશો વિવેકજ નોવામાં નથી આવતો ત્યાં અમુક ઋતુમાં ગર્ભાધાન થવાની વાતો કરવી એ હાલમાં તો નિરર્થક છે.

ત્રીજા પ્રશ્નથી જે વાત માગવામાં આવેલી છે તે પહેલા પ્રશ્નના જેવી કુદરતી ધોરણે વિરૂદ્ધ છે. કળદ્રુપ જૂનિમાં ક્ષાર નાખવાથી તે જૂનિ વાંઝણી થાય છે. એ વાત આપણે સારી રીતે જાણીએ છીએ. દવાના યોગથી સ્ત્રી પશુ એવી રીતે દૂષિત થાય તો તેમાં આશ્ચર્ય નથી. જૂનિ અને સ્ત્રીમાં જન્મ આપવાનો કુદરતે ધર્મ મૂકેલો છે. આ વિષયમાં કળની ઉત્પત્તિ એ નિયમ છે, અને કળની અપ્રાપ્તિ એ અપવાદ છે. નિયમને

છોડી અપવાદમાં જવામાં સદૈવ હાની છે. ક્ષેત્ર દુષિત થયા વિના સ્ત્રીને વંધ્યાત્વ પ્રાપ્ત થવાનો સંભવ નથી અને દુષિત ક્ષેત્રમાં કાંઈપણ રસકંસ હોવાનો સંભવ નથી. સ્ત્રીસંયોગ વિષયવાસનાને માટે નથી પણ સારી બળવાન અને બુદ્ધિવાન પ્રજા ઉત્પન્ન કરવા માટે છે. કુદરતનો એવો હેતુ છે અને તેથી કુળના સંભવને દુષ્ટ ઉપાય વડે દૂર કરવો એ પાપ છે.

સ્ત્રી જાતિમાંથી વિષયવાસના ક્યારે ઓછી થાય? એ પ્રશ્નનો વિચાર કરતાં તેને માટે કાંઈપણ હદ હોય એમ જણાતું નથી. કેમકે વિષયવાસના એટલે વિષય તરફ આશક્તી અથવા પ્રીતી રજા કરવી એ કાંઈ કુદરતી નિયમ નથી પણ માત્ર ટેવ અથવા આદતનું કારણ છે. સ્ત્રી કે પુરૂષ ધારે તો એવી વાસનાની હદ પણ કરી શકે. વાસના વધારી વધી શકે અને ઘટાડી ઘટી શકે. પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાનો સંયોગ ધર્મ છે તે અને વિષયાસક્તિ એ બન્ને જુદી જુદી વાતો છે. એક સ્વભાવિક છે, બીજી કૃત્રિમ છે. સ્ત્રીને ૫૦ વરસની ઉંમરે ગર્ભનો સંભવ બંધ પડે છે અને લગભગ એજ વયમાં અથવા છેવટ ૫૦ થી ૬૦ વરસની વય સુધીમાં રજોધર્મ પણ બંધ પડે છે, અને રજોધર્મ બંધ પડ્યાની સાથે કુળ પ્રાપ્તિનો સંભવ નાશ પામે છે, પણ તેથી વિષયવાસના નાશ પામતી હોય એવું માની શકાતું નથી. વિષયવાસના બંધ પડવી એ મનના નિગ્રહ પર અને આદત પર બહુ આધાર રાખે છે. કેટલાંક માણસો બહુ નિયમી જોવામાં આવે છે અને કેટલાંક અતિ વિષયી અને લંપટ જોવામાં આવે છે. તેનું શું કારણ છે? જેઓ નિયમી છે. તેઓ શું એછા પુરૂષત્વવાળાં છે અને જેઓ લંપટ છે તેઓ શું વધારે બળવાળાં છે? નહિજ. ખરી વાત એથી ઉલટીજ છે. જેમ ખાનપાનના વ્યસનો અને આદતો વધાર્યો વધે છે અને ઘટાડ્યો ઘટે છે, એવીજ રીતે વિષયવાસના વધારી હદ ઉપર વધી શકે છે અને ઘટાડી ઘટી શકે છે.

વૈ. ક. સને ૧૭૬૮ પૃષ્ઠ ૧૨૭.

## બ્રહ્મચર્ય.

પ્રજા ઉત્પન્ન કરનાર તત્ત્વ જે વીર્ય તેનો ગેરઉપયોગ કરવાથી માણસ જાત વ્યાધિ, દુઃખ અને અકાળ મૃત્યુના ભયમાં આવી પડે છે. બ્રહ્મચર્ય વ્રતના નિયમોની અજ્ઞાનતાને લીધે વીર્યનો ગેરઉપયોગ કરવાથી માઠાં પરિણામો આવે છે. એ વાત નિશ્ચય પૂર્વક ખરી છે, કારણ કે કેટલાંક પુરૂષો એ નિયમોથી વાકેફ હોવા છતાં જાણી જોઈને વિરૂદ્ધ વર્તન ચલાવે છે, તોપણ ધણાખરા એ નિયમોથી કેવળ અજ્ઞાત હોય છે.

મનુષ્યના તનમનની સાથે સંબંધ રાખનાર તથા જીવંતીને કલ્યાણકારક, સુખકારક અને ક્રોધમંદ કરનાર “બ્રહ્મચર્ય” છે, અને એટલા વારંતે એ વિષય પર જે કંઈ વિચાર કરીએ અથવા પૂરાવા રજુ કરીએ તે વાસ્તવિક ગણાય.

“બ્રહ્મચર્ય વ્રતધારી” તેજ ગણાય કે જે કામાગ્નિના બળથી જાણીતો હોય તેને પોતાના માનસિક કબ્જામાં બરાબર રીતે રાખી શકે; સ્ત્રીસંગથી તદ્દન અલગ રહેવા માટે પોતાની ઇચ્છાથી કરેલા હદ નિશ્ચયની ખાતર સ્ત્રીસંગ ન કરે, પણ કદિ કરવા ધારે તો કરી શકે એટલુંજ નહિ પણ કરેજ. “સ્ત્રીસંગથી ઇચ્છા પૂર્વક તદ્દન અલગ રહેવું” એ વાક્યનો અર્થ એવો નથી થતો કે પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાના નિમિત્તે પણ સ્ત્રીસંગ ન કરવો.

અહ્યર્થવ્રતનાં તત્વનો ઉપર પ્રમાણે અર્થ કરી બતાવ્યો તે લાખો મનુષ્યોને પસંદ નહિ પડે; કેમકે એવી રીતે વર્તવું એ તેમનાં ચાલતાં તથા ભવિષ્યનાં વર્તનમાં હરકત કરતાં થઈ પડે તેમ છે. સર્વે લોકો પોતાના બગડેલા મનોવિકારના પ્રમાણમાં સ્ત્રીસંગ કરે છે, અર્થાત્ તેમની ઇચ્છામાં આવે એટલી મુદતને અંતરે સ્ત્રી પાસે જાય છે. અતિ કામી પુરુષને અહ્યર્થવ્રતનો અર્થ પુછશે તો તે એવો કરશે કે, નિત્ય સ્ત્રીસમાગમ કરવો તેનું નામ અહ્યર્થ; અને હજારો સ્ત્રી પુરુષો એવાં પણ હશે કે જેઓ દરરોજ હદ ઉપરાંત રતિવિલાસમાં કુબેલાં હશે; તેમાં પણ તરત પરણેલાં જોડાં ખચિત એવી ધુરી ટેવવાળાં હોય છે, પણ એવી ટેવથી દરેક માણસ પોતાના ભવિષ્યના સુખને જોખમમાં નાખે છે.

વધારે નિયમીત ઇચ્છાવાળાને પુછશે તો તે એમ કહેશે કે અદવાડીયામાં ત્રણ, બે કે એક વખત સ્ત્રી સમાગમ કરવો, તેનું નામ “અહ્યર્થવ્રત.” એથી વધારે નીચમીત રીતે વર્તનારો માણસ, સંપૂર્ણ બળવાન છતાં આ વિષયથી વાકેફ હોવાથી એમ કહેશે કે મહિનામાં એક કે બે વખત બસ છે. લોકો તરફથી અહ્યર્થવ્રતનો અર્થ તમોને આટલી હદ લગી મળી શકશે.

અહ્યર્થવ્રતનો જુદા જુદા લોકો જુદો જુદો અર્થ કરે છે, તેનું કારણ એ છે કે તેમની વિષયવાસના એટલા પ્રમાણમાં બગડેલી હોય છે, અને જુદગી જળવવાના નિયમથી તેઓ અગ્રાન હોય છે. જે માણસ વિષયી હશે તેટલી હદ સુધી તે સ્ત્રીસંગ કરશે, અને તે હદને તે અહ્યર્થવ્રત કહેશે. કામવાસનાના પ્રમાણમાં અહ્યર્થવ્રતનો કરેલો એવો અર્થ પવિત્રપણે જુદગી ભોગવવાની ઇચ્છા રાખનાર માટે નકામો ગણાય.

જે મુદતમાં સ્ત્રી અચ્યુત ઉત્પન્ન કરવા તથા ગર્ભ પારણ કરવા યોગ્ય થયેલી હોય તે મુદતમાં સ્ત્રીસંગ થાય તો પવિત્ર જુદગી તથા અહ્યર્થ જળવ્યાં કહેવાય.

રતુસાવ બંધ થાય તે દિવસથીજ સ્ત્રીને પુરુષ પ્રાપ્તિની ઇચ્છા રહે છે, અને એ સમયે બાળક ઉત્પન્ન કરનાર તત્વ પરિપૂર્ણ થયેલું હોય છે, એટલે જ્યારે સ્ત્રીનાં ગર્ભસ્થાન વગેરે અવયવો પ્રજા ઉત્પન્ન કરવા યોગ્ય હોય છે, તે વખતે જો સંયોગ થાય તો ગર્ભ રહી જાય છે. આ વેળાએ સ્ત્રી તથા પુરુષ અચ્યુતની ઇચ્છાથી ભેગાં થાય છે, ગર્ભ રહી જાય છે અને ગર્ભ રહે ત્યારથી તે ફરી સ્ત્રીને રતુ પ્રાપ્ત થાય ત્યાંસુધી સ્ત્રીપુરુષે કેવળ વિરક્ત રહેવું જોઈએ. શું તમો એમ માનો છો કે આવડી લાંબી મુદત (૨૧-૨૪ માસ) તેમણે વિરક્ત રહેવું ? એવું માનવું એ યોગ્ય છે અને કુદરત પણ એમજ ઇચ્છે છે. મનુષ્ય જાતનાં વીર્યનો ઉપયોગ થવા માટે ઇચ્છે પવિત્ર કાયદો બાંધેલો છે, તેનો બ્યાજબી રીતે એવોજ અર્થ થાય છે; અને મનુષ્યનાં જોડાંથી માંડીને આજ લગીમાં એ નિયમ તોડનારને થોડી કે ઘણી શિક્ષા થવા વિના રહી નથી.

હું તો એથી પણ લાંબી મુદત લગી સ્ત્રી સમાગમથી દૂર રહેવાની ભલામણ કરું છું. એકવીસ માસ લગી સ્ત્રી પોતાનાં અચ્યુતને ધવરાવવાથી નબળી પડી ગયેલી હોય છે, વાસ્તે તેણીને તંદુરસ્ત થવા દેવા માટે બીજા બાર માસની મુદત આપવી જરૂરની છે. પૂર્ણ તંદુરસ્ત બાંધવાળી સ્ત્રીને એટલી બધી મુદત જોઈતી નથી; પરંતુ મોટે ભાગે અચ્યુત જળુનારી સ્ત્રી પૂર્ણ તંદુરસ્ત હોતી નથી. એકવીસ માસની સાથે આ વધારાના બાર કે પંદર માસનો સરવાળો ત્રણ વર્ષ થાય છે. આ ત્રણ વર્ષ લગી સ્ત્રીપુરુષ સંભોગ

સુખનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. આ અર્થ્યાને ધવરાવવા ઇચ્છતી ન હોય અથવા ધવરાવવા જેટલી શક્તિ ધરાવતી ન હોય તો શું કરવું ?

જે મા અર્થ્યાને ધવરાવવા ઇચ્છતી ન હોય તેનો જીવ મૂળથીજ ખરાબ અથવા બગડેલો હોવો જોઈએ; અને જે સ્ત્રી નબળા બાંધાની હોવાથી પોતાના બાળકને ધવરાવી ન શકે તેણે પરજીવુંજ ન જોઈએ, અથવા અર્થ્યાની મા થવું ન જોઈએ, માટે અહમ્યર્થવ્રત ધારી તેજ કે જે અર્થ્યું ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ ધરાવે તથા જે પવિત્ર જીવંતી તથા હૃદય મન સંકલ્પ કરીને યોગ્ય કાળેજ તથા અર્થ્યું પેદા કરવાના વીચારથીજ સ્ત્રીસંગ કરે.

ડાકટરોને તથા સુધરેલા અંધકર્તાઓને આ નિયમ પસંદ પડશે નહિ તથા ઘણાં માણસો એથી વિરૂદ્ધ મત ધરાવતાં હશે.

તથાપિ એ નિયમમાં જે સત્યતા સમાયેલી છે તે વિશે કાંઈપણ તકરાર ઉઠાવી શકાય એમ નથી.

અહમ્યર્થ વ્રત પાળવામાં કેટલીક અડચણો રહેલી છે, તે કય છે ? કેટલાક લખનારા એવું માનનારા છે કે કેવળ વિરક્ત રહેવાથી વિષયી સ્વપ્નાં આવે છે, અને સાધુ સંન્યાસીઓ અને અહમ્યારીઓને તેના પુરાવામાં આગળ ધરે છે. ખરી વાત છે કે વિષય તરફ વૃત્તિ રાખનારા મદવાસીઓ અને જતી જોગીઓને એકાંત વાસમાં ગોંધી રાખવાથી તેમનાં તન અને મન સુધારવાનાં સાધનો તેમને ત્યાં મળી શકતાં નથી અને તેથી તેમને વિષય-સુખની ઇચ્છા થાય એ સ્વાભાવિક છે.

લોકો, ન્યુટન અને પિટ્ટ, એ ત્રણે સખ્સ, જેમનામાં મનોબળ તથા બુદ્ધિબળ અસાધારણ હતાં, તેઓ એકે વખત પરસ્પરા ન હતા. તેમણે કદી વિષયવાસના તૃપ્ત કરી નહોતી. સ્ત્રીથી કેવળ વિરક્ત રહેવાથી ઉપર જણાવ્યા શિવાયની બીજી અડચણો પણ બતાવવામાં આવે છે પણ તે પાયા વગરની હોય છે. વિષયી લોકો જ એવી અડચણોને ગ્રહણ કરી લે છે. “ હૃદ ઉપરાંત સ્ત્રીસંગ કરવાની અપેક્ષા ” એજ અહમ્યારીવ્રતધારી થવામાં બાધકારક થઈ પડે છે.

વિષયવાસના વાળા અને અહમ્યર્થવ્રત પાળનારા વચ્ચે શો તફાવત છે ? વિષયી લોકોના તંતુઓ નબળા પડી જાય છે, અને તેને લિધે પાચનશક્તિ પણ નબળી થાય છે. હોજરી, કલેજી અને મૂત્રાશય રોગી થાય છે, અને અછર્થ, સાંધવા, મગજમાં લોહીનું ચડવું, ઉન્માદ, હિસ્ટીરીયા, શરીરનું ઝલાવું અને બીજા અસંખ્ય રોગો જન્મ પામે છે. ફેફસાં નબળાં થાય છે અને તેમાં ક્ષયરોગ થાય છે, આંખ, કાન, નાક વિગેરે ઇન્દ્રિયો નબળાં પડી જાય છે, યાદશક્તિ ઘટી જાય છે; અવલોકનશક્તિ તથા મનશક્તિ પણ મોળી પડે છે; અને એ નબળાઇને લિધે નીતિના વિચારો ભ્રષ્ટ થઇ જાય છે, માનસિક ઉત્સવ મંદ પડે છે અને પ્યાર, ધર્મ તથા ઇશ્વર તરફની આસ્થા મનમાંથી ઉડી જાય છે; શરીરનું વધવું ઘટકી પડી અકાળે મૃત્યુ આવે છે, પુરુષાતન ઓછું થાય છે ને પ્રજા થાય છે તો તે નબળી, કંઈરોગવાળી અને બેડાળ થાય છે અને નાની વયમાં મૃત્યુ નિપજે છે. મતલબ કે આ પૃથ્વીપર અવતરવું નિષ્ફળ જેવું થાય છે.

અહમ્યર્થવ્રતધારી માણસોના તંતુઓ મજબુત હોય છે, શારીરિક સર્વ ઇન્દ્રિયો સતેજ અને તીવ્ર હોય છે. પાચનશક્તિ ખરાબર હોય છે અને બિમારી કંપી હોય તેનો તેને

અનુભવ બહુ હોતો નથી; શરીરનું કદ સંપૂર્ણ હોય લાંબી જીંદગી ભોગવ્યાં છતાં વૃદ્ધાવસ્થા દેખાતી નથી; તેમની ઉત્તરાવસ્થા બાહ્યાવસ્થાની પેઠેજ સુખશાંતિમાં પ્રસાર થાય છે, મગજ મોઢું, યાદશક્તિ બહુ સારી અને અવલોકન શક્તિ તથા મગજ શક્તિ મોટી હોય છે અને તે શક્તિઓ તેનામાં નમ્રતા, હિમ્મત, ઉદારતા અને ઉત્તમ વર્તણૂક વડે જણાઇ આવે છે, નીતિના વિચારોમાં વધારો થાય છે, ખાર વધે છે અને છેવટ આત્મા પરમાત્મામાં મળી જાય છે.

બ્યભિચારી અથવા વિષયવાસના વાળા અને બ્રહ્મચર્યવ્રત ધારણ કરવાવાળા અથવા નિમગ્નિત રીતે વર્તનારાની વચ્ચે ઉપર પ્રમાણે તફાવત જોવામાં આવે છે ત્યારે તમે એ એમાંથી કયું સ્થિતિ પસંદ કરશો ?

પવિત્ર દિલવાળા તથા સત્ય વિચારશીલ પુરૂષો કયુલ કરશે કે પરમેશ્વરે વીર્ય પ્રજા ઉત્પન્ન કરવા વાસ્તેજ પેદા કર્યું છે, અને તેવા ધણા કારણ માટેજ વીર્યનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ અને જ્યારે બીજા હેતુથી તેનો ઉપયોગ થાય છે ત્યારે શરીરનો ક્ષય થાય છે અને તેને લિધે સદા ટકી શકે. એવી શિક્ષા ભોગવવી પડે છે. ધણા સખસોએ પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાના હેતુથીજ સ્ત્રીસંગ યોગ્ય કાળે કરવાની કાશીશ કરી જોઇ છે અને તેમાં તેઓ નિષ્ફળ ગયા છે; કેમકે તેઓ નબળા મનના અને નબળી ધારણ શક્તિવાળા હોવા જોઈએ. જે માણસને દાઃ પીવાની ટેવ પડેલી હોય તે માણસ તે ટેવ મૂકવાનું કરે તો તેને નબળાઇ જણાશે, તેનો સ્વભાવ ચીડીયો થશે, તે જરાજરામાં ચડકી જશે અને ફરી દાઃ પીવાનું મન થશે. બ્યભિચારી પુરૂષોની પણ એજ સ્થિતિ થાય છે; જો તેઓ સ્ત્રી સેવાનો ચોક્કસ મુદત લગી ત્યાગ કરે તો તેની અપેક્ષા વધી જાય છે અને જો તેઓ નિત્ય હિતેજ અને હિતેજો ખોરાક ખાધા કરે તો તે ઇચ્છા વિશેષ બળવાન બને છે. તેમ થવાનું કારણ નિચે પ્રમાણે છે.

બ્યભિચારને લિધે તેની જીવનશક્તિમાં ઘટાડો થાય છે અને તે ઘટાડો પૂરો કરવામાં આવ્યાથી શરીરનો ક્ષય થાય છે. જે વીર્યતંતુઓ બ્રહ્મચર્યવ્રત પાળનારાઓના વીર્યાશયમાં ટુંક વખતમાં વીર્ય એકઠું કરે છે અને પછી મગજને વીર્યતંતુઓ મારફત ખચ્ચર પડે છે કે વીર્યાશય વીર્યથી ભરાઇ ગયું છે, કે તુરત તે વીર્ય બહાર નિકળવાની ચથાર્થ સ્ત્રી ગમનની ઇચ્છા પાર ન પડે તો સ્વપ્નમાં વીર્ય રખલિત થાય છે, અને તેથી તેને ફરી ફરી સ્ત્રીની ઇચ્છા રહ્યા કરે છે. આથી સમગ્રજો કે દાઃ પીનારને દાઃનો ત્યાગ કરી દેવામાં જેવી અડચણ પડે છે, તેવીજ અડચણ વિષયી પુરૂષોને બ્રહ્મચર્યવ્રત ધારણ કરવામાં પડેલી જણાય છે. હકે જો તે માણસ જીંદગી સુખકારક અને આરોગ્યમય ક્વેરી રીતે ભોગવાય તેવી રીતે વર્તે તો તેના ઉત્પતિ અવયવો પાછા તંદુરસ્ત સ્થિતિમાં આવશે, પણ તેમ થવા પહેલાં તેને સ્વપ્નાં લાગી વીર્ય બહુ વખત રખલિત થશે અને જ્યાં લગી એવી રીતે સ્વપ્નાં આવ્યાં કરે ત્યાં સુધી એ અવયવો તંદુરસ્ત નથી એમ સમજવું. સર્વે લોકોનું એવું માનવું છે કે તંદુરસ્ત માણસ સ્ત્રીસંગથી દૂર રહે તો તેનું વીર્ય સ્વપ્નામાં રખલિત થવું જોઈએ, પણ એ વાત જુદી છે. પૂર્ણ તંદુરસ્ત માણસ જો બ્રહ્મચર્યવ્રત પાળે તથા નીતિથી સંસાર વ્યવહારમાં વર્તે તો તેનું વીર્ય કદી પણ સ્વપ્નામાં જાય નહિ.

## ગૃહશિક્ષણ.

તમારી સ્ત્રીઓને જણાવશો કે ? ગૃહીણી તરીકે તેમના હાથમાં ધણીજ નેણમનાં કામો સોંપવામાં આવેલાં છે. તેમને કહેશો કે, ગૃહરાજ્યમાં તેમનું મહત્વ અને પ્રમુખ ધણું મોટું છે, તેથી તે મહત્વ અને પ્રમુખતાને તેઓ રૂઝે ઉપયોગ કરે. તેમની સમજણ, આવડત, અને કાળજી ઉપર આખા કુટુંબના સુખનો આધાર છે. એક સમજી, સુધડ, ભણી અને કુશળ સ્ત્રીથી આખું કુટુંબ સુખી છે; અને એક મૂર્ખ, કુવડ, હડીલી અને આળસુ સ્ત્રીથી આખું કુટુંબ દુઃખી છે. સ્ત્રીઓને ગૃહરાજ્યમાં નાના પ્રકારનાં અનેક કાર્યો સોંપવામાં આવેલાં છે, કે જે કામોમાં તમો પુરૂષો બિલકુલ લક્ષ આપી શકતા નથી. સંક્ષેપમાં કહીએ તો કુટુંબ આખાના રક્ષણ અને જીવનની દોરી સ્ત્રીઓના હાથમાં છે. સ્ત્રીઓને સોંપેલાં ધણીક કામોના વિભાગ પાડીએ તો મુખ્ય ચાર ભાગોમાં સ્ત્રીઓનાં સર્વ કાર્યોનો સમાવેશ થાય છે. ૧ ચોક્ષમાર્ષ. ૨ રસોઇ. ૩ કરકસર. ૪ બાળકેળવણી. આ ચાર કાર્યોની સફળતા કે નિષ્ફળતામાં તમારી આખી જીંદગીની સફળતા કે નિષ્ફળતાનો સવાલ સમાવેલો છે, પણ તમે પોતે જાણો છો કે એ ચારે બાબતો આરોગ્યતાના નિયમોની સાથે નિકટ સંબંધ રાખે છે ? ચોખ્ખાઇ એ પોતે આરોગ્યતાનોજ વિષય છે. રસોઇ એટલે પાક-શાસ્ત્રના આખા કારભારમાં પગલે પગલે આરોગ્યતાનો વિચાર કરવાની જરૂર છે; કરકસર કરવામાં ધણી વખત કંજુસાઈ થાય છે અને એ કંજુસાઈ વિશેષે કરીને શરીર રક્ષણના સવાલોમાંજ થતી નેવામાં આવે છે, માટે કરકસરનો સવાલ પણ આરોગ્યતાની સાથે સંબંધ રાખે છે. બાળ કેળવણી સરખો અતિ અગત્યનો વિષય પ્રથમ ઘરમાં સ્ત્રીઓથી થઈ શકે છે, અને એ કેળવણીમાં માનસિક કેળવણીની સાથે સાથેજ શારીરિક કેળવણી (Physical Education) થઈ થવી નેમળે. બાળકોના રક્ષણમાં અને પાલનપોષણમાં ડગલે ડગલે તેમની આરોગ્યતાની સંભાળ લેવાની જરૂર છે અને સમજણમાં થયા પછી તેમને આરોગ્યતાના નિયમોથી જાણીતાં કરવાની જરૂર છે. આ બધી કેળવણી પ્રથમ સ્ત્રીઓના હાથમાંજ સોંપાયેલી છે, અને જે કુટુંબોમાં સ્ત્રીઓ સમજી અને તેમણે કરવાનાં કાર્યોમાં કુશળતા ધરાવે છે તે કુટુંબનાં માણસોની આરોગ્યતા સારી રીતે જળવાય છે, અને જે કુટુંબોમાં સ્ત્રીઓ મૂર્ખ અને અણધડ હોય છે તે કુટુંબોનાં માણસોની આરોગ્યતા તથા સુખ તરફ બિલકુલ લક્ષ અપાતું નથી.

**ચોક્ષમાર્ષ:**—ચોક્ષમાર્ષનો વિષય સ્ત્રીઓ સાથે વધારે સંબંધ રાખે છે. જે ઘરમાં સ્ત્રીઓ સુધડ હોય છે તે ઘરના પુરૂષો પણ સુધડ હોય છે અને જે ઘરની સ્ત્રીઓ કુવડ અને ગંદી હોય છે તે ઘરના પુરૂષો પણ ધણી વાતોમાં પરાધીન હોવાથી મેલા મેલા ફરે છે. ઘરના જીદા જીદા ખંડો, તેની અંદરની ચીજો, રાચરચીલાં અને ઘરનાં માણસોને પહેરવા ઓઢવાનાં વસ્ત્રો સ્વચ્છ રાખવાં અથવા રખાવવાં એ કામ સ્ત્રીઓનું છે.

સ્વચ્છતાની કિંમત અને તેનાં જીદાં જીદાં અંગ વિશે વિવેચન કરતાં મોટે અંશ ભરાય. તેટલી જગા અહિં આપણી પાસે નથી. અસ્વચ્છતા, અવાવડપણું, ભેજ, બીનાશ અને

મેલાપણાથી ધરમાં લાખો સૂક્ષ્મ જીવોની ઉત્પત્તિ થાય છે અને એ જીવો નાના પ્રકારના રોગોને ઉત્પન્ન કરે છે. તમારી સ્ત્રીઓને આ વાત બહુ અસરકારક રીતે સમજાવજો. સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રનું ખર્ચ કરીને તમે તમારી સ્ત્રીઓની ખાત્રી કરો અને હંમેશાં વપરાતી અને કદી તડકે નહિ પડતી એક ગોદડી યંત્ર વડે બતાવીને તેમની ખાત્રી કરાવો કે એ ગોદડીમાં કેટલી જીવાત છે. સુવા મેસવા ઓઢવા અને પહેરવા માટે નિત્ય વપરાતાં કપડાંમાં આપણા શરીરનો મેલ એકઠો થાય છે, અને એ મેલ જંતુઓને ઉત્પન્ન કરે છે. એ કપડાંઓ નિત્ય તડકે નાંખવાથી અથવા સ્વચ્છ પાણીમાં ધોવાથી તે મેલ તથા જીવાતનો નિકાલ થાય છે. એક દિવસ તાબું ધોયેલું પેરણું પહેરો અને બીજે દહાડે ઘણા દિવસના મેલથી ભરેલું પહેરણું પહેરો, એક દિવસ સ્વચ્છ ધોયેલા ઓછાડમાં સુવો અને એક દહાડો ઘણા દિવસના મેલ ભરાયેલા મલિન ઓછાડમાં સુવો અને તમારી ખાત્રી કરો કે તમને કયા પેરણમાં તથા કયા ઓછાડમાં સુખ અને આનંદ આવે છે? એકમાં આનંદ અને બીજામાં કંટાળો, એકમાં સુખ અને બીજામાં જેએની લાગવાનું શું કારણ છે? સ્વચ્છતા અને મલિનતા જેટલો આંખને આનંદ તથા કંટાળો આપે છે એટલોજ આનંદ કે કંટાળો શરીરને આપે છે. પહેલું કપડું સ્વચ્છ અને નિર્ભજ છે; બીજું મેલું ખારીક જંતુઓથી ભરેલું છે. મેલના તરફ તમે કશું લક્ષ આપતા નથી, પણ તમારે સમજવું જોઈએ અને તમારી સ્ત્રીઓને સમજાવવું જોઈએ કે “મેલ” એ બીજું કાંઈ નહિ પણ “જંતુઓ” જ છે. એ મેલ તમને કરડે છે. તેનો શો અર્થ? જેને તમે માત્ર મેલ કહો છો તે જંતુઓ છે અને એ જંતુઓ કરડીને તમારું લોહી ખગાડે છે. તમારા પરસેવા તથા પરસેવાને નિકળવાનાં છિદ્રો વાટે તે જંતુઓ તમારા શરીરના લોહીમાં પ્રવેશ કરે છે અને લોહીમાં નાના પ્રકારના વિકારો પેદા કરે છે.

આવી રીતે આ જંતુઓ જેમ વસ્ત્રમાં પ્રવેશ કરે છે તેમ ધરમાં દરેક સ્થળમાં અને દરેક વસ્તુમાં દાખલ થાય છે. એકાદ દિવસ ધરમાં વાળશો ચોળશો નહિં તો ખુણા-ખોચરામાં જીવાતનો વધારો થએલો તમે પ્રત્યક્ષ જોઈ શકશો. જે ધરમાં નિત્ય સાફસુક થતું નથી તથા વખતો વખત ધરની ભીંતો, ભોંતણીયાં અને સરસામાનને ઘસી બૂંસીને સાફ કરવામાં આવતાં નથી તે ધરમાં જંતુઓનો વધારો થાય છે અને તે ધરની હવા બગડે છે. હવા બગડે એટલે શું? હવામાં એવા નુકશાનકારક જંતુઓનો વધારો થાય છે. હવા કેમ બગડે છે તે વાત તમે સ્ત્રી વર્ગને સમજાવો. જે ધરમાં અજવાળું અને તડકાનો પ્રવેશ થતો નથી તે ધરમાં હવા વિશેષ બગડેલી રહે છે અને તે ધરનાં માથુસો વધારે રોગી અને માંદલાં રહે છે, પરંતુ હવા અને અજવાળાવાળા ધરમાં પણ જે નિત્ય સાફ-સુક રહેતું નથી તો ત્યાં પણ આસપાસની ગંદકી, કચરો, ધૂળ અને કપડાંના મેલને લિધે હવા બગડે છે. બીજી વાત એ પણ ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે જે ધરમાં વધારે ગંદવાડ અને કચરો રહે છે તે ધરમાં માખીઓ અને ચાંચડ મચ્છરોના ગણગણાટ વિશેષ રહે છે અને જે ધરમાં સ્વચ્છતા અને સુગંધી રહે છે તે ધરમાં એવાં જંતુઓ ટકી શકતાં નથી. આ વાત તો પ્રત્યક્ષ અનુભવની છે. ધરનો કારભાર કરનારી સ્ત્રીઓને તેનો સારો અનુભવ છે પણ તેઓ પરિણામથી અજાણ છે.

આ તો આપણે બહારથી શરીરને વળગતા જંતુઓની વાત કરી, પણ જે જંતુઓ



પાણી તથા ખોરાકદ્વારા પેટમાં જાય છે તેનું શું ? તે વળી વિશેષ ખરાબી કરે છે. મોટા મોટા ભયંકર રોગો એવા જંતુઓથી ઉત્પન્ન થાય છે. જંતુઓથી ક્યા ક્યા રોગો કેવી રીતે પેદા થાય છે તે જાણવાને હજી આપણા સંસારની સ્ત્રીઓ યોગ્ય થઇ નથી. તેમને પહેલો પાઠ તો એજ શિખવો કે વાસી, અણુગળ અને ખરાબ મેલા પાણીમાં તેમજ વાસી અને સડેલ પદાર્થોમાં જીવાત પડે છે અને એ જીવાત એ પાણી તથા ખોરાકદ્વારા પેટમાં જાય તો રોગ પેદા કરે છે. પરમકૃપાળુ પરમેશ્વરે દયા લાવીને આપણા શરીરની રચના તો એવી કરી સુધી છે કે કદી કોઈ વખત એવા જંતુઓ શરીરમાં જાય તો પ્રથમ જઠરાગ્નિમાંજ તેનો નિકાલ થઈ જાય છે, પણ તમે જાણો છો કે ઘણાંક માણસોની જઠરાગ્નિ ઘણી ખરાબ હોય છે, અને તેથી ખોરાકની સાથે દાખલ થયેલા જંતુઓ ઘણી વખત હોજરીમાં ગયા પછી પણ જીવતા રહી અપકવ રસની સાથે આંતરડામાં ઉતરે છે અને આંતરડાનાં છિદ્રોદ્વારા તે લોહીમાં ચડે છે. એ જંતુઓની એલાદ લોહીમાં વધે છે અને લોહીમાં વિકાર, અને ચામડીમાં વિકાર, વરવરાટ, ચળ, લુખસ, ખસ, ખરજવાં થાય છે તે શું છે ? તે જંતુઓજ છે. લોહીમાં જંતુઓ વધીને તે બહાર નિકળવા યત્ન કરે છે અને લુખસ, ખસ, ચળ એ જંતુઓના યત્નનું પરિણામ છે. તમારી સ્ત્રીઓને આ શાઆર્થ શાંતપણે સમજવો અને તેમની ખાત્રી કરો કે કુટુંબનાં માણસો ઉપર વારંવાર થતા હુમલા અસ્વચ્છ અને ખરાબ ખોરાકનું પરિણામ છે. વાસી ખોરાક અને ઘણા દિવસનાં પડતર ફળ તથા શાક તરકારી જરૂર બગડે છે અને બગડવા માંડે છે તેનો અર્થ એટલોજ કે તેમાં વિકાર થઈ જંતુ પ્રવેશ કરવા માંડે છે. કંદ અને ફળો ઘણા દિવસ સુધી પડતર રહે છે અને પછી બગડવા માંડે છે. બજારમાં તે વસ્તુઓ છુટથી વેચાય છે અને જેઓને આ બધી સૂક્ષ્મ વાતોનો વિવેક વિચાર કરવા જેટલું જ્ઞાન હોતું નથી તેઓ બે પૈસે સારાં તાલં પટેલાં મળતાં હોય તે મૂછોને પાંચ પૈનાં કરમાયલાં વાસી પટેલાં લેવા લલચાય છે, કેમકે લેનારને શાક ખાવાનો અને એક પૈ બચાવવાનોજ લક્ષ હોય છે; પણ એક પાઈની કરકસર અથવા કંજુસાઈથી થયેલ ખરાબીનો સુધાર ૧૯૨ પાઈ ખરચતાં પણ થઈ શકતો નથી. આ વાત કરકસરના પેટામાં વિસ્તારથી બતાવશું.

પરજીવોનું રક્ષણ કરવાને માટે કે પછી પોતાના જીવનું રક્ષણ કરવા માટે, પણ જૈન ધર્મની કેટલીક આજ્ઞાઓ અને આચારો શરીર સંરક્ષણના નિયમોને ઉત્તેજન આપે છે, અને જંતુઓથી પેદા થતા રોગોનો અટકાવ કરવામાં એ નિયમો બહુ મદદગાર થાય છે. ઉકળ્યા વિનાનું પાણી નહિ પીવું, વાસી અન્ન નહિ ખાવું, જલ્દી જંતુઓને પ્રવેશ થવા દે એવી માખણ સરખી અમુક વખત વીતી ગયા પછી એટલે વાસી થયા પછી ઉપયોગમાં લેવી નહિ, કંદ ખાવાં નહિ, વગેરે નિયમો પાળવાથી જંતુઓનું રક્ષણ થાય છે કે નહિ એક તકરારને બાજુ પર રાખતાં પણ એ નિયમોથી માણસ જાત પોતે તો જંતુજન્ય રોગોના હુમલામાંથી જરૂર બચી શકે છે. પાણી ઉકળવાથી પ્રાણીની અંદરના વિકારો અને જંતુઓ નાશ પામે છે તથા પાણી નિર્મળ થાય, વાસી અન્નમાં જંતુઓ પેદા થાય છે, વાસી માખણમાં પણ જંતુઓ પેદા થવાનો સંભવ છે. કંદ પચવામાં ભારે છે અને તેથી અપચો કરે છે અને અપચો કરે તો પેટમાં કૃમિ થવા સંભવ છે, અને એવાજ કોઈ કારણથી કંદનો ત્યાગ કરેલો હશે. ગમે તેમ હોય, પણ શરીર રક્ષણને માટે

એ નિયમો ધણા સારા છે. જૈન ધર્મની પેઠે અમે તમોને કંદનો ત્યાગ કરવાનું કહેતા નથી, પણ તમારે એક પાઈ વધારે ખરબીને એ કંદ તારાં લેવાં કે જેમાં જીવનો પ્રવેશ થયો ન હોય; રાંધેલું અન્ન વાસી નહિ રાખવા અને વાસી રહે તો તેનો ઉપયોગ નહિ કરવા તમારી સ્ત્રીઓને ચેતવજો. ધરનાં માણસોના ખાતાં જે રાંધેલું અન્ન વધે તે અન્ન ગરીબ લોકોને આપી દેવું.

શરીર રક્ષણના નિયમોને નહિ સમજવાવાળી જે કંઠૂસ સ્ત્રીઓ તે અન્ન રાખી મૂકી ખીજે દહાડે પોતાનાં બાળબચ્ચાને કરકસરના કારણથી ખવરાવે છે તેઓ ખઈ જોતાં કરકસર કરતી નથી પણ મ્હોટી ખરાખી અને મ્હોટા ખર્ચના ખાડામાં ઉતારવાનો પાયો રોપે છે. એવાં વાસી બગડેલાં અન્નથી બાળકો વારંવાર માંદાં પડે છે અને દવા વગેરેના ખર્ચના ખાડામાં ઉતરવું પડે છે.

મેલ એ જંતુઓનોજ સમુહ છે. અતિ સૂક્ષ્મ જંતુઓ ઉઘાડી આંખે જોઈ શકાતા નથી, અને તેથી ધરમાં કયા કયા સ્થળમાં ફેટલા જંતુઓનો સંગ્રહ થાય છે, તે વાત ધરનો કારભાર કરનારી ગૃહિણીઓ અથવા સ્ત્રીવર્ગના લક્ષમાં રહેતી નથી. અમારા ધારવા પ્રમાણે તેને માટે સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર અથવા મેગ્નીફાયર એટલે ન્હાની વસ્તુને મોટા કદમાં બતાવી શકે એવો કાચ વેચાય છે તે દરેક સ્ત્રીને આપવાની જરૂર છે. વાતાવરણમાં બારીક રજકણો કરોડો મોટે ઉડ્યા કરે છે, પણ આપણે તેમાંનું એક પણ રજકણ ખુલ્લી આંખે જોઈ શકતાં નથી. છાપરામાંથી ધરમાં પડતા અંદરણાના પ્રકાશમાં એવાં સંખ્યા બંધ રજકણો ઉડતાં માલમ પડે છે તે તો દરેક ધરમાં રહેનાર સ્ત્રી પુરૂષે નજરે જોયેલ હશે. એવી જાતનાં સૂક્ષ્મ રજકણો અથવા જંતુઓ સર્વ સ્થળમાં અને સર્વ વસ્તુઓમાં હયાતિ ધરાવે છે. કપડામાં તથા બિછાનામાં પડતા બારીક જંતુઓ ખુલ્લી આંખે દેખાતા નથી, પણ એ જંતુઓ જ્યારે મોટા આકાર ધારણ કરે છે ત્યારે નજરે જોઈ શકીએ છીએ. દાખલા તરીકે, બિછાનાં તથા ખાટલાઓમાં મેલ ભરાય છે તે ખઈ જોતાં અતિ સૂક્ષ્મ જંતુઓજ હોય છે. જ્યારે જ્યારે તે જંતુઓ મોટા થાય છે ત્યારે બારીક ઈંડાના આકારમાં દેખાય છે. નિત્ય વપરાતાં અને તડકે નહિ પડતાં ગાદલાં ગોદડામાં માંકડની ઈંડાળનાં જુમખા બાજે છે અને ખાટલાના પાયામાં પણ એવી ઈંડાળના થર બાજે છે તે જંતુઓજ છે અને તેમાંથી માંકડ ઉત્પન્ન થાય છે. શરીર સ્વચ્છ ન રહે તો શરીર ઉપર પણ એવીજ જાતના બારીક જંતુઓ પેદા થાય છે. શરીર ઉપર જે ચળ આવે છે તે ચળ જંતુઓથીજ ઉત્પન્ન થાય છે. દાદર, લુખસ, એ સર્વ જંતુજન્ય દરદો છે અર્થાત્ ચામડીમાં જંતુ પ્રવેશ કરી ચામડી ઉપર એવા વિકારો પેદા કરે છે. જેવી રીતે બહારના ગંદવાડથી શરીર ઉપરની ચામડીના વિકાર પેદા થાય છે, તેવીજ રીતે અંદર સડો પેદા થાય છે તો તેથી શરીરની અંદર પણ જંતુઓ પેદા થઈ જંતુજન્ય ધણા રોગો પેદા થાય છે. આ પ્રમાણે મલિનતા ધણા પ્રકારની ખરાખી કરે છે એ વાત સ્ત્રીઓએ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ.

મલિનતા અથવા ગંદવાડ પેદા થવાનાં મુખ્ય સ્થળ અને મુખ્ય કારણો નીચે પ્રમાણે છે.

૧. ધરનાં માણસનાં શરીર:—માણસોનાં શરીરમાંથી નિરંતર પરસેવા વાટે ખરાબ વાસ તથા મેલ બહાર આવે છે. આ મેલ ઝેરી છે. તે મેલ પહેરવાનાં તથા સુવાનાં બિંદાનાંને ચોંટે છે. જે શરીર તથા તેના સંબંધમાં આવતાં કપડાં રોજ રોજ સાફ ન રહે તો મેલ વધતો જાય છે અને પુષ્કળ જીવજંતુ રોગજંતુ કારણ થાય છે. સ્વચ્છતાની કિંમત સમજનારા સુધડ લોકો પહેરવાનાં કપડાં તથા બિંદાનાંના ઓછાડ નિત્ય અથવા બળ્બે ચાર ચાર દહાડે સાફ કરે છે.

શરીર ઉપરનું બદન અને બિંદાના ઉપરનો ઓછાડ તો નિત્ય સાફ કરવાં જોઈએ, કેમકે તેને શરીરનો મેલ નિત્ય નિત્ય ચોંટે છે. આ કપડાંની સ્વચ્છતા બે પ્રકારે થાય છે, તાપમાં કપડાં રાખવાથી અથવા સ્વચ્છ પાણીમાં ધોવાથી. વિશેષ મેલ વાળાં કપડાં તાપથી સ્વચ્છ થતાં નથી એવાં કપડાં ગરમ પાણી તથા સાબુ વગેરે મેલ કાપનારા પદાર્થો વડેજ સાફ થાય છે. ધરની સ્ત્રીઓની ફરજ છે કે તેમણે પોતાનાં બાલબચ્ચાંનાં કપડાં રોજ રોજ સાફ કરવાં અથવા ચાકર નોકરો પાસે સાફ રખાવવાં. હાલમાં કામધંધાની વિશેષ પ્રવૃત્તિને લિધે તથા નોકરીની પરતંત્રતાને લિધે એવાં કામકાજ તરફ માણસો વિશેષ લક્ષ આપી શકતા નથી, કેમકે સ્ત્રીને સવારમાં ઉઠીને ચુસો કુંકવો પડે છે અને પુરૂષો કામધંધે હાજર થાય છે. પહેરવાનાં કપડાં અને ધણી લોકો તો ધોતીયાં પણ ધોળી લોકોને ધોવા આપે છે. બીજી તરફથી ઈસ્ત્રીદાર કપડાંનું માન અને મોહ વધી પડેલ છે, પણ જેવી રીતે બીજાં કેટલાક ઉદ્યોગોએ દેશનું અને દેહનું સત્યાનાશ વાળવા માંડેલું છે તેવીજ રીતે આ ઈસ્ત્રીદાર કપડાં પણ ખરાબીનુંજ મૂળ ચર્ધ પડે છે. તમે પુછશો કે તે કેવી રીતે? અર્થશાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે કરકસરનો વિચાર કરી જોતાં ધોળીને ત્યાં કપડાંનું આયુષ્ય જદી ઓછું થાય છે અને ઈસ્ત્રી કરાવવાના પૈસાનું ખર્ચ થાય છે તે વળી જુદું, પણ આંહી માત્ર કરકસરનોજ સવાલ નથી. મુખ્ય સવાલ આરોગ્યતાનો છે. ધોળીનાં ધોણેલાં કપડાં ઉપરથી તો બગલાની પાંખ જેવાં ધોળાં અને વળા ઈસ્ત્રીથી ફડફાટ કરતાં માલમ પડે છે પણ તમે જાણો છો કે ધોળી લોકો તેમાં ઓળાની રાખ વગેરે કેટલાક સડનારા પદાર્થોનો આર દે છે, જે આર શરીરના પરસેવા વાટે શરીરમાં જવાનો સંભવ છે અને બેશક નુકશાન કરે છે. બળરમાંથી નવું ધોતીયું કે કપડું લાંબીને તેને પાણી પાડ્યા વિના (ધોયા વિના) આપણે વાપરવામાં બાધ માનીયે છીએ. અમારા વડિલો તો એવું બળરનું કપડું બારોબાર નદી પર લઈ જતા હતા અને ધોઈ નેજ ઘેર લાવતા હતા. તેઓ એવાં કપડાંનો સ્પર્શ કરવાથી અપવિત્રતા થાય એવું માનતા હતા ત્યારે તેને પહેરવાથી અપવિત્રતા થાય એમાં આશ્ચર્ય પણ શું! એ વડિલોને અમે એકવાર વહેમી અને ગાંડા ગણતા હતા કેમકે તેઓ કદી ધોળીને કપડાં આપતા હતા તો તે પણ એકવાર સ્વચ્છ પાણીમાં હાથ વતી સાફ કરીને વાપરતા હતા અને ધોળીનો સ્પર્શ પણ નહિ કરતા હતા. ધોળી અને હળમ ( વાળંદ ) ના ધંધાને તેઓ મલિન ધંધો માનનારા હતા અને જુના વખતના હિંદુઓ અને ખાસ કરીને પવિત્રતા અને સ્વચ્છતાના નિયમોનું સુદૃઢપણે પાલન કરનારા બ્રાહ્મણો એવા મલિન ધંધાવાળાઓનો સ્પર્શ કરીને સ્નાન કરતા હતા.

અરબોરે ભેગને માટે વેદક મતને આધારે હાલમાં " ટીસઈન્ફેક્શન " ની નવી રીત

દાખલ કરી છે, પણ અમારા હિંદુઓ “ડિસઈન્ફેક્શન” ના નિયમો પ્રાચીન કાળથી દરેક પ્રસંગે પાળતા આવેલા છે, અને જે એ નિયમોની અગત્યતા હજી વધારે અક્ષમપણે સમજાશે તો ધોખીનું આર દીધેલું કપડું નહિ પહેરવું, હજમત કરાવીને નાહ્યા વિના સ્પર્શ નહિ કરવો, સ્નાન કરી પવિત્ર વસ્ત્ર પહેરીને જમવું, વગેરે જે કેટલાક નિયમો તરફ નવી પ્રજા ઉપહાસની દૃષ્ટિથી જુએ છે તે નિયમો નજદીકના ભવિષ્યમાં પાછા શરીર સંરક્ષણના અને પવિત્રતાના નિયમો તરીકે મ્હોટી શ્રદ્ધાથી પળાવા માંડશે. હાલમાં ઇસ્ત્રીઅંધ કપડાં પહેરવાનો ચાલ વધ્યો છે અને શ્રીમંતો પણ એવાં કપડાં રોજ રોજ બદલાવી શકતા નથી, પરંતુ એક દિવસ વાપરેલું કપડું પણ બીજા દહાડે વાપરવાને લાયક રહેલું નથી અને ખાસ કરીને અંદરનાં બદન અને મળમૂત્રનાં મલિન અંગો સાથે સંબંધમાં આવનારાં કપડાંને તો નિત્ય સ્વચ્છ પાણીથી ધોવાં જ જોઈએ, પણ હાલમાં તો ધોતીયાંને બદલે પાટલુનનો પહેરવેશ વધ્યો છે, અને એ પાટલુન આઠ દહાડા પહેલાં ભાગ્યેજ ઉતરતું જોવામાં આવે છે. ધોતીયાં પહેરનારાં ધોતીયાંની એક જોડ રાખે છે, અને રોજ તાજું ધોયેલું ધોતીઈ પહેરવાને શક્તિવાન થાય છે, પણ ધોખીનું ઇસ્ત્રીદાર પાટલુન રોજ બદલી શકાતું નથી. પછી પાટલુનમાં નવી પ્રજાને મોહ થયો હોય તો ભલે. અમે પાટલુનના પોશાકની વિરુદ્ધ નથી. જે ધોતીયાંની જેઠે પાટલુન રોજ રોજ તાજું ધોયેલું પહેરવાને મળતું હોય તો પાટલુન સામે અમારે લેશમાત્ર પણ વાંધો નથી. આ પ્રમાણે આપણું શરીર ગંદવાડ અથવા મેલનો વધારો કરવાનું કારણભૂત છે, માટે ગૃહસ્થ લોકો અને ખાસ કરીને કુટુંબની સ્ત્રીઓની ફરજ છે કે, તેમણે પોતાના ધરનાં માણસો તથા બાલબચ્ચાંનાં શરીરને નિત્ય સ્વચ્છ રાખવાની તજવીજ રાખવી, એટલુંજ નહિ પણ પહેરવાનાં કપડાં પણ બની શકે તો રોજ ધોઈ સાફ કરી રોજરોજનાં ધોયેલાં કપડાં વાપરવાં. ખરૂં છે કે આ સુધરેલા જમાનામાં પાણી પણ પૈસા હોય તો માપીને વાપરવાનું મળે છે, એટલે સ્વચ્છતાની બાબતમાં પણ પ્રજા પરવંત્રતા ભોગવતી થઈ છે; તોપણ પૈસા અને પાણીની સગવડ પ્રમાણે આપણે આપણાં નિલ પહેરવાનાં કપડાં હાથેવતી ધોવાનો ધારો રાખીએ તો, અમે ધારીએ છીએ કે, ગંદાપણામાંથી જન્મ પામતા અનેક રોગો પછવાડે અને ધોખીનાં આર અને ઇસ્ત્રી પછવાડે ખરચાતા પૈસા કરતાં ઘણા થોડા ખર્ચમાં આપણાં બાળકો સ્વચ્છ કપડાંનું સુખ એટલે આરોગ્યતા પ્રાપ્ત કરી શકશે.

વૈ. ક. સને ૧૯૦૧ ૫૪ ૫૮

## અમારો અનુભવ.

આપણા દેશી લોકો જે કોઈ વિષયમાં સર્વથી પછાત હોય તો તે શારીરિક વિષય છે, અને જગતમાં સર્વથી ઉપયોગી વિદ્યા અને વિષય જે કોઈ હોય તો વૈદ્યવિજ્ઞા અને શરીર સંરક્ષણનો વિષય છે. અમે અનેકવાર લખી ગયા છીએ કે શરીર સંરક્ષણ એ

સર્વ અનુદય (આબાદી)નું મુળ છે અને તેની ઉપેક્ષા એ સર્વ પ્રકારના વિનાશનું કારણ છે. આપણા દેશી લોકો આ વિષયમાં છેક પાછળ પડી ગયા છે. પ્રાચીન આર્યો શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિને જેટલું માન ધરાવતા હતા અને તે મેળવવા માટે જેટલો પ્રયાસ કરતા હતા એટલાજ આપણે અત્યારે તે વિષયમાં વિમુખ થયેલા છીએ અને કેવળ પ્રમાદી બનેલા છીએ. આ વિમુખતા અને પ્રમાદનું આપણને ફળ એ મળ્યું છે કે આપણે અત્યારે પૃથ્વી ઉપરની સર્વ પ્રજાઓમાં અધમ દશાને પાત્ર થયા છીએ. શારીરિક ઉન્નતિ વગર માનસિક ઉન્નતિ કદી પણ પ્રાપ્ત થઇ શકતી નથી અને એ બંને ઉન્નતિ વિના આપણી સાંસારિક સ્થિતિ સારી થવાની આપણે કદી આશા રાખવી નહિ. સામાજિક સ્થિતિ ઉપર આપણા ઉદય કે અસ્તનો આધાર છે અને આપણી સામાજિક સ્થિતિ છેક ડોળા-ધને ભ્રષ્ટ થયેલી છે. આવી શોચનીય દશામાં કેળવણી પણ સુધારો કરવાને જોઇએ એટલી સમર્થ થઇ શકી નથી; કેમકે સામાજિક શિક્ષણનાં મૂળ એટલાં બધાં ઉંડાં ગયેલા છે કે તેના ઉપર આજકાલની યાંત્રિક કેળવણી ચંત્રની પેઠે પોપટીયું જ્ઞાન આપવાવાળી કશી અસર કરી શકતી નથી. શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિનું કેવડું મોટું મહાત્મ્ય છે તે આજકાલમાં મૂર્ખ માળાપો સમજી શકતાં નથી. શારીરિક અને માનસિક નીતિ, ધર્મ અને દૈવતાનો લોકોના મોટા સમુદાયમાંથી લોપ થયો છે, જેથી કોઇ બાબત કે વર્તન નીતિનું હોય તોપણ લોકોચાર અને લોકલગ્ન તેને નીતિનાં રસ્તા પરથી ચલિત કરે છે, એટલુંજ નહિ પણ લોકસમુદાયની સાથે મળી જઈ તે અનીતિને નીતિ માને છે અને નીતિનો અનાદર કરે છે.

શારીરિક કાયદા વિરૂદ્ધ જેટલું વર્તન કરવું તે સર્વ શારીરિક નીતિ વિરૂદ્ધ છે અને તેથી તે શારીરિક પાપ છે. જે વર્તનથી શરીરને હાનિ પહોંચે, શરીરની પ્રકૃતિમાં બિગાડ અથવા વિષમતા થાય અથવા જે વર્તનથી સમાજની આરોગ્યતાને ધક્કો લાગે તે વર્તન કુદરતના ધોરણ વિરૂદ્ધ છે અને તેથી તેવું વર્તન કદી અજ્ઞાન લોક સમુદાયે કબૂલ રાખ્યું હોય અથવા તેવો વગ તેને પોતાની નીતિ કે અથવા ધર્મ સગજતો હોય, તોપણ તે અનીતિ અને પાપજ છે અને તેથી સમજી વર્ગે અજ્ઞાનતાના પ્રવાહમાં નહિંજ તણાવું જોઇએ. નાત જમણવારો, બાળલગ્નો, કુલિનપણાનો ચાલતો અનિષ્ટ વ્યવહાર વગેરે જે જે સાંસારિક વર્તનો તે સર્વમાં અજ્ઞાન વર્ગ નીતિ અને ધર્મનો આરોપ કરે છે, પણ અહીં જોતાં એ બધા વ્યવહારો અને આચારો અનીતિ અને અધર્મના ઉત્પાદક છે. નાત જમણાની હાહામાં ચાલતી રસમો અને રસોઇ કરવાની ચાલતી રીતો એટલી બધી તો ગંદી, મલિન અને શરીર પ્રકૃતિને બાધ કરનારી છે કે તે ઉપર વિવેચન કરતાં મોટાં પુસ્તકો લખાય. બાળલગ્નો તેમજ લગ્ન સંબંધી બીજા કુચાલો સર્વ માનસિક પાપમાલી કરવાવાળા છે. અફસોસની વાત એ છે કે મૂર્ખ માળાપો લગ્ન એટલે શું અને તે કેવાં હોવાં જોઈએ તે વિશે કશો પણ ખ્યાલ કે વિચાર કરતાં નથી. તેઓ પોતાના વિચારમાં પોતાના બાળકના

સુખ કે સ્વાર્થનો વિચાર કરતા પહેલાં પોતાની સમવડનો અને મૂર્ખ ભેદામાંથી મળતું માન મેળવવાનો પ્રથમ વિચાર કરતાં મૂર્ખ મા કે આપ પોતાની જીવન આળસને એક જદા અથવા રોગી પુરૂષના હાથમાં સોંપી દેવામાં કરશે પણ વિચાર કરતો નથી અથવા એક મૂંઢ આપ પોતાના રોગી કે મૂર્ખ છોકરાને સંસારમાં નાખવામાં તે પારકી દીકરીનો તો વિચાર કરી શકતો નથી પણ પોતાના દીકરાને પણ કેટલી બધી આપત્તિમાં નાંખે છે તેનો તે વિચાર કરતો નથી અને તે બધી વાતોનાં પરિણામ સાંસારિક આપત્તિ અને બદમાઈ ઉમેરા કરનારાં થઈ પડે છે તે આપણે પ્રત્યક્ષ જોઈએ છીએ.

આ બધી વાતો શારીરિક વિદ્યાની સાથે સંબંધ રાખે છે અને તેથી તે બધી રસમેળ આપણા સંસારમાં આપણને કેવી રીતે દુઃખનું કારણ અને છે, તે વૈષ્ણવ વિદ્યામાં કુશળતા ધરાવનાર વિદ્વાનો વધારે સારી રીતે સમજવી શકે છે. જો દરેક માણસ એ વિષયો ઉપર પુરતું લક્ષ આપીને પોતાનું અને પોતાના કુટુંબનું વર્તન રાખે તો તેઓ અનેક જાતના વ્યાધિના હુમલામાંથી બચે, એટલુંજ નહિ પણ તેઓ શારીરિક અને માનસિક સંપત્તિની એક અમૂલ્ય યાત્રી હાથ કરી શકે, પણ ભારી સંતાપની વાત છે કે મૂર્ખ માઆપો પોતાનાં છોકરાને માટે કુછંદે ચડાવનારાં બ્રહ્મ અને અનીતિ ભરેલી વાર્તા અને નાટક એટકનાં પુસ્તકો ખરીદવામાં કે નાટકના ખેલ તમાસા દેખાડવામાં કે તેમનાં શરીર બગડે એવી નહારી મોજશોખની કે ખાવાની વસ્તુઓ ખરીદવામાં પુષ્કળ પૈસા બગાડે છે ત્યારે ખીજી તરફથી પોતાનાં છોકરાને શારીરિક શિક્ષણ અને નીતિનું ઉત્તમ શિક્ષણ મળે અને અનેક પ્રકારના દુષ્ટ અને ચેપી મરજો તથા અજ્ઞાનતામાંથી જન્મ પામતાં નાના પ્રકારનાં અસંખ્ય દરદોષી પ્રથમથીજ જાણીતાં થાય એવાં ઉપયોગી પુસ્તકો કે ચોપાનીયાંની તેઓ કરી કદર પણ કરી શકતાં નથી.

મોટી ઉમ્મરનાં માઆપોનીજ રૂચિ આમ આવળે રસ્તે દોરવાયલી છે ત્યારે તેમની પ્રજામાં સારી રૂચિ કે સારા સંસ્કારો શી રીતે પ્રાપ્ત થઈ શકે ? જ્યાં સંસ્કારોજ અવળા પડેલા છે, પ્રજાની બુદ્ધિજ બ્રહ્મ થએલી છે, અને જ્યાં બ્યવહારો અને આચરણો વિષમ દશાને પ્રાપ્ત થયેલા છે, ત્યાં વૈષ્ણવપદ્ય જેવાં કડવાં ઔષધો દિતકારક છતાં બુદ્ધિ બ્રહ્મ થયેલા અસાધ્ય દરદીઓ તેનો અનાદર કરે તો તેમાં બહુ આશ્ચર્ય પામવા જેવું નથી. ખાખરની ખીલોડી સાકરનો સ્વાદ સમજી શકે નહિ, વિષમાં ઉછરેલા કીડાઓ અમૃતની ખુબીને જાણખી શકે નહિ. આરોગ્યતા એ શું ચીજ છે અને તેને પ્રાપ્ત કરવાનાં સાધનો કેવાં કેવાં હોવાં જોઈએ, તે વાત તેના અધિકારીઓ સમજી શકે છે અને તેઓજ આવાં ઉપયોગી પત્રની કિંમત અને કદર કરી શકે છે.

